Israel Rojas R.

Viva Sano

Tercera Edición

Edit. Zapata
Manizales

Israel Rojas R.

Viva Sano

Conquiste usted salud, y tendrá en su poder la base fundamental del éxito en la vida.

3a. Edición



Casa Editorial y Talleres Gráficos
Arturo Zapata
Manizales - Colombia

VIVA SANO

Este no es solamente título para un libro, sino el indicador de que en el presente volumen se encuentran enseñanzas fundamentadas en la experiencia para obtener salud y poder vivir sano, siendo este el primer factor del éxito en la vida.

En nuestro libro titulado «EL SECRETO DE LA SALUD Y LA CLAVE DE LA JUVENTUD», dimos a conocer procedimientos naturales para curar las enfermedades, restituyendo el organismo a la vida sana, después de haber logrado dominar la afección que por razones generalmente desconocidas para la mayor parte de los seres humanos, invaden el organismo. En este manual conoceremos otra faz importante del problema, que es si se quiere el más importante, si lo sabemos entender bien, pues consiste en conocer en detalle cuáles son las causas de las enfermedades y el modo de evitarlas, previniendo por medio de procedimientos lógicos y naturalísimos las defensas que han de sostener el ritmo armonioso de la vida, conocido en su faz física como salud integral.

En el curso de este manual, hemos prescindido deliberadamente el hacer referencia a los desastres que a la humanidad causa el tabaquis-

mo y el alcoholismo, porque los que más saben de esa gran verdad, son los mismos viciosos, y a ellos es a quienes interesa el problema. La situación de tales personas no es por lo tanto de ignorancia, sino de falta de voluntad, por carencia de educación de las íntimas potencias del alma; a los tales infortunados les aconsejamos estudiar obras de psicología, las que les enseñarán cómo educar su mente y usar su voluntad para salir del negro laberinto en que por sí mismos han penetrado.

Damos la voz de alerta para que al descubrir la lógica y naturalidad trascendente del plan que damos a conocer, no se vaya a realizar un cambio violento en el sistema de vida, porque es bien sabido que la naturaleza no procede por saltos; hay necesidad de ir realizando el cambio de vida en forma gradual y progresiva hasta obtener los nobles resultados que de ellos esperan, lo cual resulta tan seguro como la salida del sol, si sabemos orientar sabiamente nuestra vida.

Y una vez más, como al hacer la entrega de nuestras publicaciones anteriores, deseamos que este manual cumpla bien la noble misión que le está encomendada.

EL AUTOR.

VIVA SANO

La vida humana en general, está llena de complejos problemas que la hacen no sólamente incómoda, sino en la mayor parte de las veces difícil.

El mayor problema para la felicidad y estabilidad humanas, es el de la salud.

Mucho se ha escrito relacionado con el tema, la mayor parte de ello inútil, si no perjudicial, pues generalmente en los tratados que se ocupan de salud, se aconsejan drogas, sustancias químicas que bien lo está probando la experiencia, no solamente no benefician en el sentido real, sino que perjudican considerablemente la armonía general del organismo, pues al excitar un órgano para que funcione con mayor energía, con mayor briosidad, lo debilitan,al par que intoxican otros órganos, causando en el curso del tiempo recargos generales, los que no permiten regular salud al que ingiere sustancias químicas de difícil asimilación.

En el manual que ofrecemos a los estudiosos y deseosos de bienestar físico, y por ende anìmico, haremos un análisis pormenorizado de las funciones orgánicas, de sus necesidades reales, y de todos los factores que según nuestras observaciones y experiencias, nos han demos-

trado cuáles son los que dan salud, como los que causan la enfermedad.

Vivir sano es lo natural, puesto que todas las fuerzas vitales tienden a ese fin, siendo el dolor físico la demostración evidente de que la energía vital trabaja con el fin de desobstruír el órgano o zona en la cual alguna sustancia extraña, contraria a la armonía general del organismo, está presentando resistencia a la libre actuación de las potencias que sostienen la vida física.

La naturaleza ha sido y será siempre la Gran Maestra de los que quieren saber de la vida, en su multitud de expresiones y modos de ser.

No hay laboratorio artificial, por perfecto que sea, que pueda en modo alguno reemplazar a la naturaleza en sus maravillosas funciones. En un próximo futuro, los sabios de laboratorio habrán dejado de ser, y los naturalistas serán los verdaderos guías de una humanidad más consciente y más responsable de la vida.

El ser humano es análogo a la naturaleza, puesto que las diferentes funciones vitales que en él se realizan, son similares a alguna actividad natural, en alguno de los reinos considerados menores en el catálogo que los hombres de ciencia han hecho de la naturaleza generalmente en su aspecto externo, pues nada se ha profundizado completa y debidamente.

Mecanismos y funciones orgánicas.

Hemos de considerar al hombre divídido en cinco grandes funciones orgànicas, para obtener por este procedimiento una comprensión clara de su naturaleza, y cuáles son los factores que le permiten al hombre vivir sano, y cuáles los que le causan los desequilibrios llamados enfermedades.

La vida vegetativa del ser humano, no difiere gran cosa de la de los reinos menores.

El reino vegetal se alimenta a través de raíces, las cuales toman su alimento directamente de la tierra, verificándose un fenómeno de absorción al ser atraídos dichos elementos hacia arriba, gracias al magnetismo solar, ejercido a través de las hojas de los plantas para los fines de la transformación de los elementos químicos terrestres, en potencias orgánicas vitales. Pues bien, en el organismo humano existen igualmente aquellas raíces, que no son otros que los millones de espirillas del tubo digestivo, el que en conjunto puede considerarse como una gran raíz tubular, llevando dentro de ella multitud de pequeñas raicillas o vellosidades, que extraen de los elementos o alimentos terrestres, frutas, legumbres y almendras, las sustancias indispen-

sables para una completa nutrición del organismo, y por lo tanto para el sostenimiento armonioso del mismo.

Veamos cómo funciona esta gran raíz del organismo humano: el canal digestivo tiene su polo positivo en la boca y su negativo en el colon, terminando en el ano.

En la boca se realiza, y debe realizarse el primer gran trabajo concerniente a una completa asimilación de las sustancias que van a servir de fundamento al sostenimiento integral del organismo.

La naturaleza, sabia como ninguno, ha colocado en la boca treinta y dos dientes, que cual molinos, tienen la misión de triturar los cuerpos sólidos y reducirlos a una papilla fácil de asimilar y de deglutir, en condiciones favorables al trabajo de la gran raíz humana, o sea del tubo digestivo.

Si la masticación no se realiza a perfección, consecuencialmente las materias duras, cuyas células no han sido desintegradas por la masticación, se convierten en un verdadero obstáculo para el desarrollo del proceso normal de asimilación y reconstrucción orgánicas; así, la persona que no mastica debidamente su alimento, comete el primer gran error que le causará serios desequilibrios orgánicos, teniendo que sufrir las consecuencias fatales de los mismos, y empezando seguramente a atribuír tales hechos

a su mal hado, a imprevisión divina, o a la falta de responsabilidad conscientiva en las funciones de la naturaleza; y realmente, el único responsable de estas anomalías es el mismo ser humano, que no sabe utilizar los instrumentos, las herramientas que la naturaleza le proporciona, para obtener salud y bienestar.

En la India milenaria existen hombres de una profunda sabiduría, cual no existen en el mundo occidental, que conocen en detalle, cada una de las actividades del organismo humano, y por tanto utilizan debidamente los instrumentos que la naturaleza les ha proporcionado para lograr felicidad y bienestar; de ellos hemos tomado muchos de los conocimientos que iremos vertiendo en este trabajo para bien del hombre occidental.

El Yogi, sabe muy bien que los dientes nos han sido dados por la naturaleza para masticar, y por eso son usados por ellos, hasta que cumplan en cada caso la función que les ha sido encomendada.

Cada bocado de alimento debe ser sucesivamente masticado, hasta que se haya convertido en una papilla cuya deglución no exija esfuerzo alguno, de tal manera que la sustancia va penetrando al estómago, sin que al bajar por el esófago se sienta en lo más mínimo, gracias a la perfecta masticación y a la insalivación natu-

ral que se sucede, mientras se mastica perfectamente.

La masticación debe ser más o menos intensa, según la índole o naturaleza del alimento: entre más densa en su naturaleza, mayor masticación exige, y a la inversa, entre más suave en su constitución, menos masticación requiere; pero no hay que olvidar la otra importante función que se verifica o realiza en la boca, tal es la insalivación, la que si no es perfecta, es causa de multitud de desequilibrios fisiológicos.

Por término medio cada bocado de alimento, debe dar en la boca veinte vueltas, para la realización de una perfecta masticación e insalivación.

Dada la importancia de la masticación, es necesario que nos preocupemos de la higiene de los dientes, para su conservación natural.

Son muchos los dentifricos que el comercio ofrece al público para el cuidado de los dientes, pero la mayor parte de ellos están hechos de sustancias raspantes, las que perjudican el esmalte de los dientes, o bien de cuerpos oxidantes, que producen el mismo efecto destructor.

En cambio, siempre tenemos a la mano sal, la que molida especialmente sirve de dentífrico, permitiendo una integral limpieza de los dientes, al par que verifica una completa desinfección de la boca.

Un cepillo fuerte para un masaje integral y un poco de sal, son en sí dos instrumentos de purificación y conservación de los dientes, irreemplazables, pues la higiene bucal es indispensable a la salud general.

Es también un dentífrico admirable el jugo de limón, el que después de empleado, debe ser cuidadosamente eliminado por lavaje, para evitar que la reacción ácida cause molestias de destemplamiento, etc.

El carbón vegetal, bien molido, puede usarse también con las mismas ventajas de la sal.

La limpieza de los dientes debe realizarse especialmente antes de entregarnos al sueño, y regularmente después de las comidas.

Los que han leído cuidadosamente la importancia de una completa masticación, estarán pensando quizá que es demasiado fatigoso el procedimiento, pero cuando lo practiquen y vean sus maravillosos resultados, por observación y sentido, obtendrán por experiencia los siguientes beneficios:

1º—Que el alimento bien masticado e insalivado, produce una sensación de mayor placer o gusto, porque muchas sustancias que comunmente devoramos, no podemos gozarlas bien a través del gusto, ni saber de sus esencias y contenidos, por no masticarlas e insalivarlas debidamente.

2º—El alimento debidamente masticado e

insalivado, se digerirá completamente, pudiendo con menor cantidad de alimento, nutrirse mejor y satisfacerse ampliamente.

3º—Una insalivación y masticación perfectamente realizadas, harán que el proceso de la digestión sea completamente natural, sin que después de comer se experimente esa sensación de peso o de abotamiento del estómago y por acción refleja de todo el organismo, sufriéndose el malestar propio del que come y no mastica, traga y no deglute ni insaliva debidamente.

4º—El más importante resultado de una masticación y una insalivación perfectas, será la obtención de una completa salud y de un vigor no alcanzado, ni alcanzable a través de ningún otro procedimiento.

Las mujeres naturalmente deseosas de poseer y conservar su belleza, han de saber que ella solamente se obtiene por una completa y real salud, y que la salud primordialmente se garantiza con una perfecta masticación e insalivación de cada alimento.

La saliva tiene varias e importantes funciones que cumplir, para que la salud y bienestar del resto del organismo sean completos, gracias a las funciones de tan importante líquido.

Cuatro son las glándulas salivales,que cumplen la función de segregar la sustancia indispensable para que el proceso de la digestión se realice a cabalidad: hay dos glándulas submaxilares y dos sublinguales, que son las cuatro fuentes de tan precioso líquido. La saliva es regiamente alcalina, siendo al mismo tiempo el más poderoso desinfectante que se pueda conocer.

Alimento que no haya sido insalivado debidamente, fácilmente se fermenta, causando enfermedades como la hipercloridia, exceso de ácidos, congestión en las actividades hepáticas, reumatismos, arterioesclerosis, hemorroides, etc.

Por estos hechos, la insalivación debe merecer especialísimo cuidado e interés por parte de los seres humanos conscientes de las funciones de su organismo, y de cómo deben realizarse a plenitud, para conquistar salud y bienestar.

Otra función importantísima de la saliva, es la de neutralizar la acción de cualquier posible elemento extraño que vaya en el alimento; de ahí que la naturaleza la haya preparado con cualidades desinfectantes, excepcionales.

De tal magnitud es el poder desinfectante de la saliva, que personalmente conocemos casos en los cuales enfermos de cáncer, han curado de su herida cancerígena, aplicando la plantita conocida con el nombre de «acedera», masticada por el propio paciente, insalivada convenientemente y puesta sobre la lesión. Este hecho y otros muchos que podríamos citar, nos muestran el poder germicida de la saliva.

El estudiante debe comprender bien la importancia de una completa insalivación, para los fines de la perfecta salud.

Alimento debidamente masticado y completamente insalivado, se convierte en medicina y alimento a un mismo tiempo, no lo olvide usted, lector amigo.

Todo lo que en este manual damos a conocer, es fruto de la experiencia y del estudio riguroso, pero a pesar de ello el lector no debe creer, sino que debe probar, debe experimentar, para que la experiencia le enseñe la verdad del aserto, y así será su propia sabiduría la que le guíe en la vida, y no las teorías hipotéticas sin comprobación práctica.

Además de la insalivación y de la masticación perfectas, hay necesidad de predisponerse a comer con gusto, concentrando la atención en sacar de cada bocado de alimento la mayor placidez posible, ya que en este proceso se realiza una compenetración simpática entre el organismo y el alimento ingerido, obteniendo resultados tan asombrosos, que el practicante se encantará de haber dado con un modo ideal de alimentarse sana y debidamente.

Después de haber analizado la importancia fundamental de una perfecta masticación e insalivación, para los fines de una asimilación y eliminación completas, conducentes a una perfecta salud y bienestar, iremos penetrando a través

de esta raíz tubular, para ir analizando sus partes y sus importantísimas funciones.

A la entrada del esófago, la naturaleza ha puesto dos glándulas, que son como dos centinelas alerta para no permitir que al interior del organismo penetren sustancias deletéreas, y por tanto perjudiciales.

Estas dos glándulas, conocidas por la técnica médica con el nombre de «Amígdalas», están siempre alerta para detener en su marcha los gases y sustancias perjudiciales, de tal manera que si una persona pasa, por ejemplo, por sobre una alcantarilla con escape, las amígdalas se irritan e inflaman, cumpliendo su función como nobles centinelas que han detenido en su marcha a los elementos perjudiciales, sufriendo ellas en sí las consecuencias,pero evitándole tales molestias al resto del organismo.

El ser humano inteligente debe conocer esto, y por tanto debe exonerar a las citadas glándulas de su trabajo cuando ellas cumplen tan delicada misión, ayudándoles a neutralizar los elementos tóxicos, haciendo para ello gargarismos con un buen desinfectante natural, como por ejemplo el jugo del limón, indudablemente el más perfecto de los antisépticos de que podemos disponer en un momento determinado.

Las amígdalas son por lo antes citado, unas glándulas de importancia incalculable para la

defensa general del organismo, y deben ser conservadas a toda costa.

Si las amígdalas han sido lesionadas, pueden ser reintegradas a su salud natural, tomando un buen depurativo a base de zarzaparrilla, gualanday y grama.

Para desinfectarlas cuando están supuradas, nada mejor que hacer gargarismos calientes con bastante jugo de limón, o cocimiento de la planta llamada Guaba en Cundinamarca, y Cargamanta en otros lugares del país.

Las personas que tienen tendencia orgánica a sufrir de las amígdalas, deben comer siempre buena cantidad de cebolla, perejil y ajos en ensalada.

En el curso de este manual, iremos dando todos los sistemas higiénicos enteramente naturales, concernientes a la conservación de la salud, objeto capital de este tratado.

Seguimos estudiando la raíz tubular del ser humano, base fundamental del organismo en su parte física, de su nutrición y sostenimiento.

El esófago desde la laringe hasta el estómago, es un tubo conductor para que el bolo alimenticio, que ha sido debidamente masticado e insalivado, sea deglutido y pase al saco llamado estómago, donde la sustancia alimenticia sufre nuevas transformaciones por la acción de los jugos que allí se le combinan, para el efecto de una perfecta asimilaciòn de la parte aprovecha-

ble, y una completa eliminación de las materias de desecho.

Si bien, el alimento sufre en la boca la infiltración de la saliva con su reacción alcalina, en el estómago se realiza la compenetración de jugos que producen reacción ácida. De tal manera que si la insalivación no ha sido completa, supera la reacción ácida, y de hecho se produce un desequilibrio en el proceso natural de alcalinidad y acidez proporcionadas, para los fines de la integración equilibrada de los elementos que han de servir al sostenimiento del organismo.

Este hecho debe ser bien fijado en la mente, porque solamente con una completa insalivación, es como se produce la alcalinidad del bolo alimenticio, para que la reacción ácida no la supere, provocando la fermentación característica que en muchos estòmagos se realiza, por falta de una perfecta masticación e insalivación.

Los dispépticos y los estreñidos son personas que ni mastican, ni insalivan perfectamente.

Comunmente se suele hablar de enfermedades del estòmago en sí, sin darse cuenta que la culpa no es del estómago, pues él cumple a maravilla su función de reactivo de ácidos, estando el error en la imperfecta masticación e insalivación.

Después del estómago viene el duodeno, que es la puerta de entrada para el bolo alimenticio en el trayecto del intestino delgado, donde

realmente empieza el proceso asimilativo de la parte nutritiva de los alimentos.

Ulceras duodenales se desarrollan con frecuencia en las personas que al comer, no lo hacen a perfección, por no masticar e insalivar debidamente, sucediendo entonces que predomina la reacción ácida del estómago sobre la alcalina que fue deficiente, por insuficiente insalivación, y entonces consecuencialmente se irritan progresivamente los tejidos de la zona duodenal, causando el fenómeno de putrefacción, conocido como úlcera del duodeno. Todo esto tan grave para la vida de los seres humanos, es debido solamente a la falta de uso que ellos no saben hacer de los elementos de que la naturaleza los dotó, para su felicidad y bienestar.

Afortunadamente para los estudiosos, existen en el mundo sabias escuelas de Ciencia Real, que nos dan a conocer con pormenores y detalles las funciones naturales de nuestro organismo, y esas escuelas deben ser conocidas y estudiadas para promover la regeneración integral de la especie humana. Tales escuelas trascendentales, son: en el Oriente, la de los «Yogis», y en el mundo Occidental, «La Fraternidad Rosacruz».

Penetrando en la raíz tubular que absorve las sustancias bioquímicas que sirven al sostenimiento de la vida humana, encontramos que después del duodeno, es decir, adelante de la

entrada que hace el bolo alimenticio del estómago al intestino delgado, existen pequeños canículos por los cuales las sustancias necesarias al proceso de la digestión se van agregando, tales como el jugo pancreático, la bilis y otros elementos que provienen de diferentes glándulas del cuerpo, y convergen en la raíz tubular, facilitando el proceso maravilloso de asimilación y eliminación.

La bilis es una sustancia regiamente alcalina y altamente desinfectante, que desarrolla en sí el doble proceso de realcalinizar los alimentos, después de haber sido acidulados en el estómago, y el de impulsar el movimiento peristáltico del tubo digestivo, eliminando así los residuos sin importancia.

Para que el hígado pueda cumplir a cabalidad su misión, es indispensable que en la alimentación entre una buena cantidad de hierro asimilable, pues de lo contrario, el hígado no solamente no podrá desarrollar su función completamente, sino que al inhibirse en su actividad, se recarga de sustancias extrañas, congestionándose progresivamente, hasta que va apareciendo la hipertrofia, y luego si no se le cuida y si no se le desintoxica, aparece la segunda etapa de la congestión del hígado, conocida como atrofia del órgano, o empequeñecimiento del mismo.

Las principales causas de la general atro-

fia de este importante centro motor de la asimilación y eliminación, son las siguientes: falta de masticación e insalivación perfectas, ausencia de hierro en la alimentación habitual, uso de azúcares industriales en sus diferentes formas con que el comercio los presenta para seducir el gusto de las gentes; exceso de alimentos cocidos, ausencia de alimentos crudos, sobre todo legumbres, en cuyas hojas se encuentra regular cantidad de hierro, fósforo, nitrógeno y otras sustancias primordiales para la economía humana.

Para conservar y restituír el estado de salud, que es la consecuencia natural de una vida sana, es indispensable reintegrarnos a la vida natural, comiendo buena cantidad de alimentos crudos principalmente legumbres, entre las cuales sobresalen la alcachofa (hacemos notar el valor extraordinario que la alcachofa tiene para regenerar el hígado), la espinaca, remolacha, zanahoria, etc.

La remolacha es de tanto interés, de tanta importancia en la economía, que los higienistas japoneses sostienen que todas las enfermedades de la sangre, del hígado y del tubo digestivo,son curadas con eficacia tomando diariamente dos o tres vasos de jugo de remolacha.

En el curso de este manual, haremos un estudio pormenorizado de las principales legumbres y frutas que deben ser usadas, para que la

humanidad pueda lograr una real regeneración física.

Seguimos nuestra penetración, nuestro buseo en esa raíz tubular llamada intestino, a través de la cual logra el ser humano el proceso que le permite asimilar las sustancias que le son necesarias para la reconstrucción permanente de su naturaleza orgánica.

En las dieciseis yardas de intestino se verifica el proceso de asimilación, como el de eliminación de lo inútil.

El tubo digestivo está recubierto de una vellocidad similar a la piel de algunos gusanos, quienes lucen su maravilloso traje de lana fina, con la cual no solamente se protegen de la intemperie, sino que también les sirve para su defensa. Tal parece el intestino en su zona interna con sus millones de espirillas, las cuales hacen el oficio de delicadas raíces, extrayendo los elementos necesarios para la formación de la linfa, sangre, nervios, etc.

Una observación práctica, objetiva, nos permitirá ver con meridiana claridad el perjuicio de ingerir alimentos exclusivamente cocidos, como dulces y bizcochos de todo género; si nos comemos un plato muy cocido, muy condimentado y quizá fantásticamente presentado, resultará que la vasija que simplemente ha servido para contenerlo, quedará fuertemente impregnada del famoso pudín, y sólo con grandes esfuerzos de la-

vado y friccionado, se logrará dejar de nuevo el plato perfectamente aseado. En cambio, si comemos un plato de legumbres, después de terminar nuestro almuerzo, bastará simplemente sacudir el plato y de hecho quedará perfectamente limpio, como si nada hubiera sucedido. Pues bien, en peores circunstancias se encuentra el tubo digestivo después de haber comido alimentos recocidos, porque la gran cantidad de curvaturas y los delicados vellos o espirillas se impregnan del engrudo de la sustancia cocida, no solamente obstaculizando el resto del proceso digestivo, sino que va recubriendo las diferentes zonas intestinales de una capa de residuos, cada vez más densa, hasta hacer prácticamente imposible el proceso de asimilación, como el de eliminación. De ello puede deducir cualquiera que reflexione inteligentemente, los múltiples desastres orgánicos que se producen por una alimentación pasada a través de cocciones y refinamientos, hasta hacer de ella una pasta o engrudo de mala clase, de la cual es realmente muy poco el beneficio que el organismo puede derivar, y sí muchos los perjuicios que por tales costumbres está recibiendo la raza.

Los côlicos hepáticos, los tumores intestinales, las hemorroides, la arterioesclerosis, el reumatismo, las obstrucciones renales, la anemia, la caquexia y multitud de otros desequilibrios orgánicos, tienen su única razón de ser en

una alimentación a base de refinamientos culinarios, pero sin las condiciones naturales del alimento original, ya en tales procesos se han perdido las vitaminas, el hierro, el fòsforo y demás sustancias necesarias para el sostenimiento armonioso de la salud y de la vida.

Veamos la opuesta faz, los resultados altamente favorables de una alimentación en que preponderen las legumbres, frutas, nueces y quizá un poco de leche, cuando se esté en condiciones de asimilarla debidamente, es decir, con un hígado sano, ya que el hígado intoxicado no puede asimilar tal sustancia.

La alimentación a base de legumbres no forma sustancia pegante de ninguna naturaleza, de tal suerte que el intestino después de cumplir su labor, queda tan limpio y descongestionado, como el plato mismo en que nos sirven las legumbres.

La celulosa de las legumbres sirve además de escoba para barrer las escorias del tubo digestivo, no quedando así depósitos de residuos, que son justamente los focos de fermentación y putrefacción, motivo principal de las enfermedades.

Las legumbres proveen al organismo de hierro y de fósforo en cantidades suficientes, evitando así la anemia, la caquexia, la tuberculosis y otras graves enfermedades que son las

que están degenerando a la raza, por alimentarse en forma inadecuada.

No hay que olvidar que el hierro, indispensable para la formación de los glóbulos rojos, no se encuentra prácticamente en ningún alimento cocido, porque el fuego al transformarlo, lo destruye como sustancia aprovechable.

El fósforo, elemento indispensable para dar tono al sistema nervioso y cerebro, está también prácticamente ausente de toda sustancia cocida.

Otra observación muy útil con relación a las ventajas de la alimentación cruda, es que ésta no deja residuos en la boca, que son los que causan las fermentaciones que atacan la dentadura, como sucede con todos los alimentos cocidos, especialmente con la bizcochería y dulcería.

Al ocuparnos de cuáles son los alimentos que nos permiten conservar la salud, o recuperarla según el caso, debemos tener presente que muchas teorías se difunden, y que muchas vuelan de boca en boca, pero sólamente aquellas que resisten la prueba de la experiencia, son las ûnicas verdaderas.

¡Lector amigo, no se quede usted con las frases estampadas en este libro, sométalas a prueba, y se convencerá de la realidad de los asertos, cuando la experiencia haya hecho de la teoría una realidad para usted!

Una advertencia de importancia iucalculable hemos de hacer, antes de proseguir adelante: si una persona cuya costumbre de alimentarse ha sido la común y corriente, es decir, que únicamente usa como alimentos sustancias cocidas, bizcochería y dulces, y al encontrar este manual tan lógico, decide categóricamente hacer el cambio, debe hacerlo aplicando la inteligencia, y no esporádicamente y de una vez por todas, porque su organismo estando recargado de residuos intestinales, de materia pegante, producto de la alimentación antinatural, es por tanto justo que al principio experimente trastornos y algunas molestias, muy propias de las nuevas reacciones que se producen con una alimentación más nutritiva en sí, y que por lo tanto exige del organismo esfuerzos de diferente naturaleza para ser debidamente asimilada.

El cambio de sistema alimenticio, debe hacerse progresiva, pero gradualmente, para no violentar en forma exagerada a la naturaleza orgánica, ya habituada a determinada rutina.

Es indispensable empezar por mezclar en la alimentación cotidiana un poco de legumbres, especialmente la maravillosa espinaca, la cual será utilizada en la mayor cantidad posible, a medida que la humanidad comprenda sus importantes valores.

El terrible estreñimiento, causa fundamental de la vejez prematura, de la anemia, del nerviosismo, de la impotencia fisiológica, de la fal-

ta de apetito, del reumatismo y de multitud de afecciones más, que sería largo enumerar,es debido sencillamente a falta de alimentos naturales, crudos, como las citadas legumbres, las frutas y las almendras.

Una persona que se alimente a base de legumbres, de frutas y de nueces, y que haga ejercicio regular, no tendrá nunca por qué padecer de estreñimiento, enfermedad que sufren más o menos intensa, por lo menos el noventa por ciento de los seres humanos.

La mujer que tanto desea conservar su apariencia juvenil para exhibir belleza, debe saber que esto es conseguible, tomando como alimentación la mayor cuntidad posible de legumbres, frutas, nueces y leche, prescindiendo absolutamente de bizcochos, dulces, y usando la menor cantidad de alimentos cocidos.

Seguimos nuestro análisis, hasta llegar al fin de ese tubo tan importante y tan descuidado por la mayor parte de los humanos.

Los médicos que verdaderamente han profundizado el tema, y por tanto conocen el pro y el contra de las actividades que se realizan en el canal digestivo, llaman a la última zona de èste, al colon, «tripa homicida», porque ellos saben muy bien que los residuos que se van depositando sucesivamente, formando capa sobre capa en la zona más baja del intestino, son los que acaban por congestionar todo el sistema,

causando las enfermedades degenerativas, conocidas con los nombres de arterioesclerosis, reumatismo, cáncer, diabetes, etc. Lo más grave para ellos, es el saber también que no cuentan con un procedimiento efectivo para descongestionar el intestino grueso o colon. Los purgantes solamente logran sacar las capas más superficiales, quedando siempre adherencias endurecidas, formando una especie de tubo, por el centro del cual se eliminan algunos residuos, que dan la sensación de que el intestino está trabajando con alguna regularidad, pero resulta que la aparición de multitud de afecciones en el curso del tiempo y de la edad, muestran que el colon está recargado de elementos putrefactos, como las cañerías de las grandes ciudades, donde no existe la suficiente presión de aguas para descongestionarlas y descargarlas.

Pues bien, una alimentación natural, a base de legumbres en cantidad, frutas, ejercicio regular, son los medios adecuados para mantener libre el canal digestivo de toda clase de impurezas; al par que los alimentos cocidos,son los que producen los recargos y las intoxicaciones de todo género, sobre todo, cuando no se mezclan con frutas ni legumbres.

La famosa enfermedad conocida con el nombre de apendicitis, es una de las múltiples consecuencias de un intestino abandonado y congestionado por sustancias de materia pegante,

producto de la bizcochería, pan blanco, dulcería y alimentos en general, demasiado cocidos.

Algunos han pretendido lograr la desobstrucción del tubo digestivo por medio de lavajes, obteniendo algún beneficio, pero no logrando nunca el resultado definitivo que tanto se desea, pues la causa principal está en la alimentación inadecuada a que nos hemos venido refiriendo.

Si cada uno de los seres humanos pudiera ver por sí mismo la cantidad de materias pútridas en los recodos de su intestino, sobre todo en la última zona del colon, se aterraría al descubrir que en lo interno de su propio organismo, existe una letrina de aspecto más desagradable quizá que los caños de desagüe. Esto es debido, y lo repetiremos insistentemente, a la alimentación inadecuada y a la falta de ejercicio regular.

No cerraremos este capítulo, sin antes referirnos al pan cotidiano, cuya tradición tiene algo de romántico, algo de religioso, algo de real y algo de figurado.

La parte romántica corresponde al sentido de la vida, como acción cósmica de alimento y sostén para la existencia, sin definirse en su faz física con sus caracteres de elemento o sustancia; tal el pan de cada día, que se solicita como necesario para el real modo de ser y existir.

El aspecto religioso corresponde a un modo de pensamiento, en el cual TODO ES TODO Y TODO ESTA EN TODO, es la manera mística de fé conocida con el nombre de panteísmo. En su forma física, esta situación mística encuentra su concresión en la naturaleza, y en su forma de ser abstracta, corresponde al mismo pensamiento teológico, según el cual el principio primordial de la existencia, está en todas partes en presencia, esencia y potencia.

En su forma real, el pan, es la pasta de trigo sometida a cocción más o menos intensa.

En su aspecto figurado, el pan es todo alimento que usamos para nuestra subsistencia, y por eso siempre se habla del mejor modo de obtener el pan de cada día, es decir, la forma más comoda de trabajar menos y ganar más.

Para los fines de la higiene dietética, vamos a hacer referencia al pan concreto, dejando los otros modos de «Pan», a cada uno, para que resuelva su problema, ya físico, ya metafísico, pues en este manual solamente nos ocupamos de COMO ALIMENTARSE BIEN, PARA VIVIR MEJOR.

El pan de trigo especializado y refinado, que hoy usa el común de las gentes, resulta no solamente negativo en el proceso de la digestión, sino altamente perjudicial para la salud.

El pan blanco de harina refinada, desnaturalizado, es uno de los grandes venenos lentos pero seguros de la actual civilización.

El trigo completo, es decir, incluyendo la celulosa, es sin gènero de duda uno de los ali-

mentos más completos que existen, pero una vez ha sido desposeído de la celulosa, del salvado, ha perdido lo realmente importante de su constitución, pues en dicha celulosa es donde se encuentran las principales vitaminas del trigo, que como elementos concretos, no son otra coca que el fósforo, hierro, y oro que posee este maravilloso cereal. No sin razón todas las religiones del mundo han visto en el trigo el alimento dinamizante por excelencia, como que encierra en sí la más alta expresíón de las fuerzas cósmico-solares, de posible e inmediata utilidad para el hombre.

Una humanidad más consciente y menos superficial, no usará pan de harina blanca desnaturalizada, pues muy bien sabrá y conocerá que la parte más noble del trigo está en la celulosa, que convertida en salvado es dada a los caballos, los cuales se ponen briosos y apuestos, debido al buen alimento que extraen de la celulosa del trigo, al par que sus amos, los seres humanos, pálidos y anémicos, ambulan por el mundo en busca de medicinas fantásticas que rehagan sus energías perdidas y no reemplazadas, por ir siempre en busca de apariencias y refinamientos, dejando siempre a un lado lo real y práctico de la vida.

El pan blanco al llegar al estómago y mezclarse con sus jugos, se convierte en una pasta de engrudo de naturaleza pegante, que obstru-

ye la labor natural de las espirillas o pequeñas raicillas de la gran raíz tubular, produciendo fermentaciones, afectando el normal trabajo del hígado, causando estreñimiento tenaz en la mayor parte de los seres humanos, leucorrea en la mujer, impotencia en el hombre, y otras tantas consecuencias de orden fatal que ya se han enumerado más o menos, al hacer referencia a la intoxicación gradual que se produce en el organismo, por alimentaciòn inadecuada.

El pan integral, o mejor todavía, el pan a base de salvado, es no solamente alimento, sino medicina, pues la celulosa se convierte en una verdadera escoba del intestino, desobstruyendo los recodos del mismo, y produciendo por este medio una verdadera limpieza del canal más importante en el sostenimiento físico de la vida.

Si usted es persona inteligente y consciente de la importancia de una alimentación sana, no coma pan blanco, ni permita a sus familiares el uso de ese compuesto refinado,pero altamente perjudicial a la salud y la estabilidad física de los seres humanos.

Todavia hay más, las personas que por alimentación inadecuada están estreñidas, tienen su hígado intoxicado y su naturaleza en general está seriamente afectada por digestiones incompletas, deben no solamente comer pan integral o de salvado, sino que además deben comerlo tostado y aún quemado, pues el carbón del pan

se convierte en medicina de grandes valores para los dispépticos, los estreñidos, y aun para aquellos casos graves, en los cuales hay ulceración del tubo digestivo.

No lo olvide usted, el pan integral tostado, cura muchas enfermedades del estómago.

SINTETIZANDO: la importancia de una alimentacion en su mayor parte crudívora, a base de legumbres, frutas, almendras y como aditamento el uso del pan integral, regenerará completamente el organismo físico de la actual humanidad, la que se ha venido intoxicando, debido a la ausencia prácticamente total del género de alimentación a que hacemos referencia.

La experiencia cuidadosa nos ha demostrado que tampoco debemos ser extremistas, tanto como para llegar a fanatismos absurdos.

Una persona que durante toda su vida ha estado acostumbrada solamente a usar alimentos cocidos, y que de un momento a otro verifica un cambio violento en sus sistemas de alimentarse, se causa perjuicios graves para la salud, y por lo tanto, lejos estamos de aconsejar estas locuras y violencias.

El cambio de la alimentación, debe hacerse gradual y progresivamente, siguiendo con una alimentación mixta, que podríamos considerar magnífica, combinando algunos cereales cocidos, entre los cuales podemos recomendar en primera línea, el trigo y la cebada en forma de

«cuchucos», el frisol, riquísimo en hierro, las lentejas más ricas aun en hierro que ningún otro cereal, el precioso maíz, el que en su conjunto posee elementos de primera, las papas, siempre que se usen con su envoltura o corteza, ya que en ella se encuentra gran cantidad de yodo, potasio y hierro, en proporciones utilizables para alto beneficio de la salud.

Entre las legumbres podemos decir enfáticamente, que todas sin excepción son de un valor incomparable, pero debemos tener en cuenta las más importantes para usarlas en la vida cotidiana, tales son: espinacas, berros, cebolla, perejil, remolacha, zanahoria, diente de león, repollo y lechuga.

En capítulo aparte estudiaremos cada una de estas legumbres,dando a conocer los elementos principales que contienen, y la importancia de su uso.

Hemos hablado del perjuicio que causa a la salud la bizcochería y la dulcería, pero como son muchas las opiniones que han de surgir para favorecer, no la necesidad orgánica, sino la morbosidad sensual del gusto, haremos algunas observaciones más de carácter puramente científico, para demostrar los pésimos resultados que en el organismo producen todos los azúcares que hayan pasado por cocción, los cuales al ponerse en contacto con la humedad de los

jugos digestivos, se fermentan, causando hiperacidez.

Es verdad que los carbohidratos provenientes del azúcar, son los que producen las calorías necesarias al sostenimiento de la vida orgánica, de ahí que el azúcar en su forma natural de frutas, sea imprescindible en la alimentación humana, para un completo bienestar.

Como hecho histórico, hemos de hacer resaltar la cuestión siguiente: hace solamente unos setecientos años a esta parte que la humanidad viene usando el azúcar industrial, pues antes no se conocía en absoluto. Los *Patriarcas* que duraron hasta novecientos años, según la tradición, no conocieron el azúcar refinado por la industria comercial, sino que ellos tomaron las calorías, los carbohidratos de las frutas, especialmente de la uva y de la manzana. La energía, la virilidad y la sanidad de aquellas antiguas razas, es algo que la historia nos da a conocer en romances, en epopeyas, en leyendas que parecen exageradas a los hombres modernos, cuya decadencia vital les hace dudar del vigor de hombres, que la historia legendaria da a conocer como semidioses de energía.

Nosotros creemos que siempre en el fondo de toda leyenda, en la misma profundidad del sentido conceptual, existe siempre alguna verdad y realidad trascendente, que seguramente puede comprobarse a través de observaciones

inmediatas, sobre todo en lo relacionado con la clase de alimentos que se usan, y la energía que de ellos se deriva.

Hoy, los naturalistas modernos están demostrando y probando con experiencias prácticas, que una alimentación exenta de azúcares industrializados, de pan blanco y de bizcochería, transforma el energetismo de la vida haciéndola sana, con mayor lucidez mental, con mayor potencialidad física y más poderosa resistencia a toda clase de labores, como a la influencia ambiente de posibles infecciones y enfermedades.

El azúcar natural que se obtiene de las frutas y de los cereales íntegros da calorías suficientes para el sostenimiento de la vida, sin causar intoxicaciones.

Las frutas dan el azúcar natural, y durante el proceso de su digestión, no solamente no dejan residuos, sino que contribuyen eficazmente a la eliminación de las escorias que habían permanecido estancadas, por efecto de alimentación inadecuada.

Todas las frutas en general son buenas, pero hay que hacer algunas salvedades con relación a estados patológicos del organismo.

Los que sienten cansancio en la región de los riñones, y que su diuresis es exagerada, lo que siempre está en contra de una buena digestión, no deben usar frutas ácidas, hasta que su actividad digestiva sea completa.

Para ser más explícitos, diremos: ningún extreñido debe usar frutas ácidas, a excepción del limón, el cual está tan maravillosamente equilibrado en sus componentes, que usándolo en cantidad, contribuye eficazmente a curar el estreñimiento. Al decir cantidad, nos referimos a usar diariamente siquiera el jugo de unos treinta limones, iniciando el proceso de su utilización con unos cinco, y aumentando gradualmente hasta tomar la cantidad citada.

El limón desintoxica, desinfecta, oxida los residuos para su eliminación y purifica la sangre.

Podemos decir de paso, que no hay blenorragia que soporte la acción de treinta limones diarios, durante unos veinte días. El pobre gonococo tiene que emigrar, porque no es capaz de luchar contra la acción energética y desinfectante del jugo del limón. ¡¡Ojo y oído señores descuidados de su higiene íntima!!

Uvas, manzanas, naranjas bien maduras, plátanos maduros igualmente, cerezas, papayas, melones, aguacates, fresas, duraznos, etc., han de ser alimento y medicina de una humanidad nueva, consciente de la vida y responsable de las defensas que ella misma tiene que hacer de su propia existencia, para vivirla a plenitud.

Si a esta alimentación se agrega aire puro, sol y ejercicio diario, siendo el mejor de todos el de hacer regulares caminatas, ojalá en campo abierto, contemplando las bellezas naturales para elevar la mente a la admiración de todo cuanto existe, una vida mucho más armoniosa y bella será la consecuencia natural de los que así procedan.

Sistema Linfático

Después de habernos detenido cuidadosamente en el estudio de la raíz tubular, por medio de la cual el hombre aprovecha también elementos terrestres, no ya como la planta directamente transformando los minerales en sustancias vitales, sino empleando la planta, para extraer de ella lo que ésta a su vez ha tomado de la madre tierra.

El sistema linfático, está compuesto por multitud de vasos que reciben los elementos de la digestiôn, utilizados y transformados en algo más sutil por el trabajo de la multitud de espirillas o vellosidades del tubo digestivo.

Los vasos linfáticos absorven el plasma químico utilizable de los alimentos, llevándolo cuidadosamente a todas las partes del cuerpo, para que sea utilizado como núcleo físico de una sustancia todavía más refinada, conocida científicamente con el nombre de sangre.

Como el lector inteligente podrá comprender, para que la linfa sea pura y esté exenta de escorias, es indispensable que todo el trayecto del tubo digestivo esté limpio de sustancias en fermentación, pues de lo contrario,partículas pesadas y sucias de tales fermentos, se trasladarán a los vasos linfáticos, mostrándose estos recargos a través de la piel, dando a ella el color terroso, amarillo bilioso, sucio y anémico que se ve en multitud de seres humanos, lo que demuestra que su tubo digestivo está lleno de residuos en estado pútrido, en plena fermentación.

La mujer, que tanto se preocupa, y preocuparse debe de su apariencia, debe saber de una vez por todas que la belleza real, depende de la perfecta salud, y que la salud se obtiene alimentándose con legumbres, frutas, ejercicio regular, luz solar, aire puro, y nunca con cosméticos y unturas, que no solamente afean y apergaminan la piel, sino que obstruyen su libre transpiración, base fundamental de la salud de la misma.

La mujer sana, y cuya piel no está obstruída por cosméticos, tiene un encanto especial que no pueden poseer nunca las bellezas artificiales, perfiladas frente a un espejo, cubriendo las impurezas del organismo con materias extrañas,las que también serán asimiladas a través de los poros, causando desequilibrios lamentables en la salud orgánica.

Los vasos linfáticos están distribuídos por todo el organismo, para que la sangre pueda nutrirse alquímicamente de ellos creando su plasma, el que tendrá libertad de movimientos dentro del torrente sanguíneo, al ser dinamizados sus principios por el oxígeno, el cual produce el color rojo de sus glóbulos, cuando ellos están

nutridos con suficiente cantidad de hierro.

La hemoglobina,que es el fundamento plásmico de la sangre, está hecha a base de hierro, y este elemento primordial de la vida orgánica, solamente puede obtenerse de la proporciòn necesaria de legumbres, tales como la espinaca, la cebolla, el perejil, etc. Si no hay suficiente aprovisionamiento de hierro, el plasma de la sangre será pobre, habrá anemia en los hombres y mujeres, leucorrea en las mujeres, impotencia en los hombres, y obstrucción general en los capilares o vasos sanguíneos más sutiles, por falta de vigor en los glóbulos rojos.

Todas aquellas sustancias que van a servir al sostenimiento y organización de los más importantes de los líquidos, o sea de la sangre,han pasado físicamente a ella a través de la linfa, al par que ella los ha obtenido del proceso bioquímico de la digestión. Si las sustancias que entran en el proceso digestivo son naturales y lo más frescas posible, la linfa será una sustancia limpia, y la sangre al ser nutrida de ella, será igualmente enérgica, sana y fuerte.

El órgano principal de la actividad digestiva es el hígado.

El órgano principal de la distribución de la linfa es el bazo.

El hígado, para realizar normalmente su trabajo, necesita buena cantidad de hierro, el que se obtiene de las legumbres ya citadas y de algunas frutas, tales como el durazno, la ciruela bien madura, las manzanas, las cerezas y las fresas.

El bazo para el desarrollo completo de su función, necesita energías solares, de ahí que los baños de sol sobre la zona del bazo, son de una importancia incalculable en el sostenimiento general de la vitalidad.

Los baños de sol sobre el bazo, son de tal importancia y cumplen tan maravillosamente su función, que prácticamente no hay necesidad de asolear directamente desnudos el resto del organismo, si hacemos una asoleada completa y perfecta de la zona correspondiente al bazo; basta pues recibir directamente el sol sobre la piel que recubre el bazo, para aprovechar todo el beneficio que el sol brinda a la salud.

Como algunos, por no haber estudiado anatomía y biología, pueden ignorar la situación de este centro vital, lo vamos a localizar: el bazo está situado exactamente debajo y un poco hacia abajo de la última costilla falsa del lado izquierdo, es decir, debajo del corazôn en la zona referida.

El trabajo físico de la actividad digestiva lo realiza como centro motor el hígado, y el trabajo dinámico de la distribución del plasma linfático, lo verifica el bazo. El hígado, como ya hemos dicho y repetiremos insistentemente para bien de los lectores de este manual, necesita hie-

rro, y el bazo requiere calor solar.

El sistema linfático es de una importancia extraordinaria en el sostenimiento general de todas las funciones fisiológicas.

Las glándulas endócrinas reciben de la linfa su alimento, transformando las sustancias en algo aprovechable por la sangre, pues es bien curioso, como digno de mérito y admiración, el trabajo de las glándulas endócrinas: reciben de la sangre cada una determinada sustancia, para dinamizar otra también especializada, que absorve cada una según su naturaleza, de la linfa, llevando de la linfa a la sangre algo importante para la última, y de la sangre a la linfa algo necesario para la labor de ésta. Así, toda glándula resulta mediadora en cruz, entre la linfa y la sangre, y entre la sangre y la linfa.

Son las glándulas los centros dinámicos de distribución de energías de lo químico a lo vital y de lo vital a lo químico. Ya nos ocuparemos especialmente del sistema glandular, y ahora seguiremos con el estudio de la sangre cuya importancia es ûnica en el sostenimiento de la vida.

Sistema Sanguíneo

Decimos sistema sanguíneo al referirnos a la sangre, y no sistema circulatorio, como comunmente suele decirse, porque circulatorio es todo lo que marcha por el organismo, ya que sin circulación, sin movimiento, no hay vida. Circula la linfa, circulan los jugos del tubo digestivo, circula la potencia vital, y aún la energía nerviosa circula en forma líquida en la médula, en el centro de ella, en el líquido conocido con el nombre de cefalo-raquídeo.

La sangre tiene su principal centro motor en el corazón, ayudado por los pulmones.

Como estamos hablando solamente en el campo físico-orgánico, no es por ahora el caso de buscar la causa verdadera del movimiento circulatorio sanguíneo, pues quizá no es el corazón físico el que produce tal movimiento, sino una energía más sutil, cósmica, conocida por los Yogis como «Prana», y por los Rosacruces como «Luz Astral».

La sangre es la vida, se ha solido decir, y desde el punto de vista bioquímico el hecho es de una evidencia incontrastable.

La sangre es una sustancia extraña y misteriosa, como sabiamente dijo Goethe en su ma-

ravilloso «Fausto».

La sangre está bioquímicamente compuesta de un plasma, de un núcleo plásmico, conocido con el nombre de corpúsculo rojo, color que toma al ser oxidado el hierro por el oxígeno que penetra a través del pulmón, en el acto respiratorio. El oxígeno convierte así el hierro en potencia dinámica, energía que se va a transformar en el instrumento útil a la acción del pensamiento concreto, de las emociones, de los deseos, y en una palabra de todo lo anímico en el ser humano. De tal suerte que desde el punto de vista estrictamente científico, el *alma energética* está localizada en la sangre, no en el alma que los teólogos pretenden salvar a través de ayunos y abstinencias, sino el alma dinámica que se obtiene, no del ayuno, sino de la comida sana, hecha a base de legumbres y frutas.

Por ahora estamos hablando científicamente, y por eso nos referimos a una alma enérgica y no al alma espiritual, la que también es una realidad, pues nuestras investigaciones metafísicas nos lo han probado una y mil veces.

El alma dinámica, o que dijéramos animal, desde el punto de vista energía, depende del hierro y fósforo que haya en la sangre, y del oxígeno que penetra a ella para transformarlos, produciendo por reacción el color rojo del precioso líquido.

Los que estudian alquimia trascendente, no

deben olvidar que lo que hay que transformar en oro, no es el plomo simbólico, sino el hierro bioquímico de la sangre, en más elevados pensamientos y en más nobles sentimientos, para obrar de acuerdo con el profundo e innato sentimiento de amor y fraternidad.

La sangre se vigoriza por el hierro y se purifica por la penetración en ella de aire puro, el cual solamente podemos obtener en campo abierto, en medio de los àrboles, los cuales transforman el ácido carbónico que exhalamos en el respiro, y nos devuelven oxígeno purificado.

Entre las plantas de mayor excelencia en la realización de este proceso, está el pino y el eucaliptus.

Toda mansión higiénica debe estar rodeada de una de estas dos plantas, quizá prefiriendo el pino, porque este árbol tiene algunas ventajas prácticas cuando està cerca de las viviendas, siendo una de ellas el que su desarrollo no es tan gigantesco como el del eucaliptus, y que sus raíces al no profundizarse tanto como éste, no perjudican a la construcción en forma alguna.

El eucaliptus, en cambio, debiera cultivarse en proporción alrededor de las ciudades rodeándolas completamente, para que el aire balsámico de sus emanaciones penetre en la ciudad en todas direcciones.

Hemos de hacer una observación de importancia: el eucaliptus sanea y seca los pantanos,

siendo por lo tanto conveniente cultivarlo especialmente en aquellos lugares fangosos que son un peligro para la salud. En cambio, es un error sembrar eucaliptus en las zonas donde hay manantiales, fuentes de agua, porque dicha planta al profundizar sus raíces, hace que el agua se infiltre en las capas terrestres y no alcance a subir a la periferia de la tierrà, que es lo que en tales lugares se necesita. Por ejemplo, en la parte oriental de la ciudad de Bogotá, entre los famosos cerros de «Monserrate» y «Guadalupe», se han sembrado una gran cantidad de eucalíptus, que están secando cada vez más los manantiales de la región, perjudicando así a la ciudad en su bien deficiente servicio de aguas.

Refiriéndonos a este hecho, hay algunas plantas que tienen la cualidad contraria, es decir, la de facilitar el acceso de las aguas a la superficie de la tierra, aumentando así el poder y fuerza de los manantiales, tal es por ejemplo, el árbol conocido con el nombre de «cajeto» en Cundinamarca, «quiebrabarrigo» en Caldas y Antioquia, «aro» en Santander, y «nacedero» en otras regiones.

Todo ser humano inteligente debe aprovechar sus horas de descanso del trabajo habitual, saliendo al aire libre a respirar el aire puro de las montañas, para que asî la sangre reciba la transformaciòn indispensable para su sanidad y limpieza.

La sangre tiene otros elementos que le son necesarios, como el fósforo y el azufre, de ahí que el ajo sea no solamente un gran alimento, sino una preciosa medicina para la sangre,y consecuencialmente para la sanidad general de todo el organismo, ya que hasta la más insîgnificante célula es y debe ser nutrida y transformada por la potencia de la sangre.

Algunos suponen que la palabra *Sano,* tiene su origen en la palabra sangre, y creemos que realmente esto no es solamente una hipòtesis, pues sin sangre pura y fuerte, no puede haber hombre sano.

Más adelante nos ocuparemos de la influencia que la mente y las emociones tienen sobre la salud física, y entonces demostraremos científicamente que la sanidad y pureza de la sangre, dependen no solamente de la clase de alimentos físicos, sino tambièn de los alimentos mentales y psíquicos que recibimos en el ambiente, de la cultura intelectual, de las concepciones filosóficas de la vida, de las reacciones pasionales, de los intereses egotistas o altruístas, y de multitud de factores ambientales y psicológicos, dignos de cuidadosa observación y estudio.

Hay una enfermedad conocida científicamente con el nombre de arterioesclerosis, en la cual y por la cual según el concepto médico comùn, las arterias se endurecen obstruyendo u

obstaculizando la marcha libre de la sangre a todas las partes del cuerpo, por el endurecimiento de las paredes de tales vasos. Seguramente el fenómeno no ha sido estudiado con el cuidado y precisión que él requiere. La culpa no la tienen realmente las arterias, sino la sangre misma.

Un eminente médico dijo, que la edad del hombre se mide por la elasticidad o la dureza de las arterias, pero nosotros creemos que el sentido científico de la frase está equivocado, y que realmente lo que debiera decirse, es que la vejez o juventud dependen de la frescura y pureza de la sangre, o de la suciedad o pesadez de la misma.

A más de los grandes vasos conocidos con los nombres de arterias y venas, hay prolongaciones o bifurcaciones delicadísimas de las arterias y de las venas que van hasta el extremo límite periferial del organismo llevando la savia de la vida humana, la sangre, al par que los delicados vasos venosos que van a iguales regiones, absorven la materia gastada, para conducirla a las puertas de la eliminaciôn orgánica, tales como el riñón, el hígado y los pulmones.Por el riñón, la sangre se descarga de los uratos,por el hígado de la sustancia plástica más pesada, y a través del pulmón exhala, eliminando, la materia gaseosa que se ha producido por combustión. Secundariamente, pero no menos importante es el sistema organizado de millones de poros que hay en la piel, por los cuales también se elimina una gran cantidad de materias orgánicas, que ya han cumplido su misiòn.

De este conocimiento se deduce lo siguiente: La sangre para que sea pura, debe estar nutrida por una linfa pura igualmente, la que solamente se puede obtener de una alimentación a base de legumbres en su mayor parte, de frutas bien maduras y de cereales íntegros, es decir, que tengan su celulosa.

De las legumbres, la sangre toma el hierro que necesita, las cales naturales y el fósforo. La escoria o celulosa de las legumbres, a manera de escoba, barren el intestino, favoreciendo así a la linfa de recargo de impurezas.

De las frutas bien maduras, extrae la sangre los carbohidratos, azúcares naturales, con los cuales se obtienen las calorías necesarias para el vigor de la constitución sanguínea. Además, las frutas obran como oxidantes de los residuos, contribuyendo a su eliminación a través de los riñones principalmente, del hígado y de los poros. El pulmón debidamente oxigenado, con el aire puro de los campos y montañas, hará la parte sutil, contribuyendo a la franca eliminación de los gases recargados de sustancias tóxicas.

Luego queda por purificar o limpiar debidamente los poros, para que la sangre y la linfa

no tengan que llevar consigo tanta materia pesada, que va a recargar el trabajo de los órganos internos, como el corazón, hígado, riñones y pulmones. Para librar de tan excesivo trabajo a estos importantes centros vitales, es indispensable mantener la piel lo más limpia posible, lo que se obtiene por medio del baño regular, y del masaje. El masaje, se debe dar siempre en dirección a las extremidades, porque en sentido contrario, puede causar serios perjuicios en organismos sensibles.

Para que nos demos una idea clara de cómo debe verificarse el masaje, debemos tener en cuenta que el cerebro y el cerebelo, son realmente las raíces del sistema nervioso, al par que las piernas y brazos, son gajos o prolongaciones de este maravilloso sistema humano. Por lo tanto, los masajes se deben dar de la raíz hacia los extremos, o sea en la dirección de los mismos, para que así las corrientes vitales no se interfieran en su trabajo, siendo más bien ayudadas por el proceso mecánico del masaje.

Los pies, como que son la más lejana prolongación de los dos sistemas, nervioso y sanguíneo, deben ser cuidadosamente lavados y masajados, valiéndose para ello de algún aceite natural, como el de olivas, o cualquiera otro de origen vegetal.

Como las palmas de los pies, cuando se camina, hacen el papel de corazón peristáltico

para ayudar a la progresión de la sangre a tales extremidades, y a la regresión de la misma hacia el pulmón y corazón para ser purificada, es indispensable que estas extremidades merezcan especial atención, en cuanto aseo y en cuanto a masaje.

En todos los antiguos libros de higiene mística encontramos que los pies limpios son la primera condición indispensable para una salud física y, de hecho, por consecuencia, ética; pues la relación que hay entre lo físico y lo moral es tan estrecha, que no se pueden desvincular, como lo han pretendido equivocadamente algunos «pseudomísticos».

El Divino Maestro Jesús no solamente lavó los pies a sus discípulos, sino que enfáticamente encaró a Pedro, que no se quería dejar bañar los pies, diciéndole: «Si no te bañare no tendrás parte conmigo», y entonces el viejo perezoso, decidió dejarse bañar los pies de su Maestro.

Los místicos orientales, para los cuales las experiencias de la vida no tienen otro objeto que servirles de puente para alcanzar su unión con Dios, bañan religiosamente los pies a sus huéspedes, como un acto de mutua purificación, para el peregrino en lo físico, y para ellos por su nobleza y su misión, en lo espiritual.

Jesús permitió que la Magdalena le enjugara los pies, agradeciendo el hecho, como la máxima demostración del ennoblecimiento espi-

ritual que su presencia había producido en ella, como también por el grato beneficio que El derivaba de esta noble atención.

En todas las leyendas históricas y místicas de todas las razas, se encuentra que el lavaje de los pies es imprescindible para el bienestar físico, y, por ende, moral.

Los Griegos, expertos en el conocimiento profundo de las funciones vitales, rindieron culto al baño, porque por él no solamente podían alcanzar longevidad y conservar la salud, sino que obtenían la satisfacción de experimentar la pureza del cuerpo, para así mismo con una purificación de la mente, obtener la pureza del alma.

No se necesita decir, porque todos lo saben, que el pueblo Griego fue el más sano de todos los que registra la historia. Ellos sabían ayudar a la naturaleza con el arte, limpiando por el baño los millones de poros de la piel, contribuyendo eficazmente a la purificación y renovación de la sangre.

Para concluîr este importante capítulo, diremos: sangre pura, hombre sano.

La pureza de la sangre depende principalmente, como ya lo hemos dicho y lo seguiremos diciendo para beneficio del lector, de la pureza de la alimentación, del baño, del sol, del aire y de la luz. De estos últimos elementos nos ocuparemos más adelante.

Sistema Respiratorio

Este cuarto sistema, en el orden progresivo de los que hemos venido estudiando, es de una importancia verdaderamente asombrosa, si hemos de saber que el ser humano puede vivir hasta siete días sin beber, hasta sesenta sin comer y sólamente pocos segundos sin respirar.

El hecho antes anotado nos permite ver con luz meridiana la importancia del acto respiratorio; con una inspiración nacemos a la vida física, y con una expiración, la abandonamos. La vida es simplemente un ciclo respiratorio.

Con la aspiración, llevamos a travès del pulmón el oxígeno que oxidando las partículas del hierro de la sangre, las transforma de sustancia plástica en potencia dinámica.Con el proceso de exhalación, o espiración, es sacado el ácido carbónico y expulsado a través de los pulmones, para ser eliminado definitivamente por las narices.

Los sabios de Oriente han hecho un estudio profundísimo del acto respiratorio, y logran por su inhibición hácer que la sangre afluya vigorosa a todos los extremos del organismo, purificándolos y renovándolos.

A través del proceso respiratorio, los Yo-

gis, concentrando su mente se comunican a distancia con sus amigos o discípulos, porque ellos saben que en el acto de la inspiración se unifican con el alma del mundo, y al través de la exhalación, transmiten su mensaje valiéndose del mismo hilo conductor.

Nosotros, los hombres del mundo occidental, desconocemos realmente el valor de la ciencia del respiro, pero podemos adquirir tales conocimientos, dedicando alguna atención al estudio de la Ciencia Yoga.

Sin ir a los campos de la metafísica, y sin trascender los límites naturales que tiene esta obra de higiene, diremos: la respiración realizada rítmica y armoniosamente, sin violencias de ningún género, en medio de la selva o de los campos abiertos, contribuye eficazmente a la conservación de la salud, o a la readquisición de la misma, si por cualquier causa se hubiere perdido.

Las personas de temperamento nervioso deben hacer su ritmo respiratorio mucho más corto y suave que las de temperamento sanguíneo; estas últimas deben hacer respiraciones profundas y de ciclos largos, para oxidar el exceso de materia química que recarga sus órganos y realizar la sutilización de su sangre, para que no haga demasiado pesado el trabajo del corazón.

Como estamos hablando de ciclos respiratorios, y la mayor parte de los lectores posiblemente desconocen lo que es un ciclo de tal actividad, daremos la descripción, para la clara inteligencia del hecho:

Se llama ciclo respiratorio completo, el proceso por medio del cual inhalamos o absorvemos aire, retenemos, exhalamos y descansamos.

El ciclo corriente obedece a una pulsación catalogada y sistematizada, aun cuando esta ley, como todas, no puede ser sometida a un sistema definitivo.

La presión circulatoria, obediente al acto respiratorio, se acelera o se detiene no solamente por la respiración, sino que también, y en proporción muy alta, por los pensamientos, emociones y sentimientos que nos embargan; de ahí que al tomar la presión arterial a una persona, suelen dar muchas veces diagnósticos equivocados, debido a que para nada se tiene en cuenta en estos casos a los estados de ánimo de los seres humanos.

Los ciclos científicos para hacer respiraciones saludables, deben verificarse en tiempos iguales, así: para una persona de temperamento nervioso, el ciclo máximo, debiera ser de cinco tiempos, los que se cuentan mentalmente; cinco tiempos aspirando el aire por la nariz, con la boca cerrada; cinco tiempos reteniendo el aire dentro del pulmón; cinco tiempos exhalando por

la nariz, o si se quiere, por la boca, en forma silbada; cinco tiempos descansando; este es un ciclo completo. Siempre, en todos los casos se debe absorver el aire única y exclusivamente por la nariz, se debe exhalar igualmente por la nariz o en algunas ocasiones para hacer más intensa la labor purificadora, a través de la boca, como silbando. Jamás, por ninguna razón, se debe respirar por la boca, pues el aire que pasa a través de ella, no se purifica, como sucede con el que pasa por la nariz, pues la naturaleza ha puesto en las fosas nasales pelos que, a manera de filtros, detienen el paso de cuerpos extraños; también en la nariz existen dos glándulas térmicas de calor, que levantan la temperatura del aire ambiente, para que llegue al pulmón con el calor propio del organismo, razòn por la cual los que respiran por la boca se resfrían fácilmente.

Las personas de temperamento sanguíneo deben hacer ciclos respiratorios de siete tiempos, como quedó indicado para las personas nerviosas.

Los pulmones son dos grandes hojas con multitud de pequeñas nervaduras que con una sutilidad y delicadeza admirables, permiten el paso del oxígeno hacia la sangre, y al mismo tiempo la eliminación del ácido carbónico hacia el exterior del cuerpo. Estos dos movimientos centrípeto y centrífugo, con tal perfección y maestría realizados, debieran ser suficiente ra-

zón para aceptar enfática y definitivamente sin màs expresiones y teorías, la existencia de una inteligencia Universal, la que rige y guía todos los procesos de la vida en sus múltiples manifestaciones.

Hay algunas personas que por descuido contraen el hábito de respirar por la boca, sobre todo mientras duermen. Este vicio debe ser corregido, porque causa serios perjuicios en la salud de las personas.

Para obtener la curación de esta manía, no hay realmente ninguna medicina física; el procedimiento para ese y otros males, es puramente mental: basta pensar seriamente antes de entregarse al sueño, que la boca va a permanecer cerrada, y que la respiración se realizará rítmica y armoniosamente a través de las narices; si se persiste en la práctica, el mal hábito que ya tenía su raíz en el subconsciente, será modificado allí, y también subconscientemente se regresará al proceso normal, que es el de respirar por las narices.

Toda persona consciente del valor de la respiración, debe procurarse dentro de sus posibilidades un dormitorio lo mejor aireado posible, pues de ello depende su salud y bienestar.

Es muy conocida la frase axiomática: «Donde entra aire puro y sol, no entra el médico».

Las personas que llevan vida sedentaria y que viven en medio de las grandes aglomeracio-

nes humanas, son las que más necesitadas están de aire puro, de ejercicio regular, deberes para con ellos mismos que generalmente descuidan con grave perjuicio de su salud y bienestar.

Los residentes en las grandes ciudades deben aprovechar todo el tiempo utilizable en salir a los campos, subir a las montañas, tomar aire puro, calor y luz solar.

Super-Sistema

El sistema sublimado de todas las potencias orgánicas es el de la espina dorsal, la sustancia fluída que circula por la médula y los delicados vasos nerviosos, la que es conocida con el nombre de líquido céfalo-raquídeo, por marchar ella principalmente del encéfalo al raquis, y a la inversa. Allí se halla resumida la quintaesencia de la vida en forma de sustancia semilíquida, y gaseosa.

Todas las funciones del organismo están animadas, refrescadas y reconstituídas por esa sustancia biscosa que repara las células más sutiles del organismo, en las múltiples ramificaciones del sistema nervioso.

Ultimamente los galenos creen descubrir en ese precioso líquido cualquiera afección que haya en el organismo, pero sucede que como esta sustancia está quintaesenciada, es decir, sutilizada al máximun, no contiene en sí muchos residuos, que sí pueden estar localizados en la sangre, en la linfa o en el tubo digestivo; es por esta razón que muchos exámenes del líquido céfalo raquídeo resultan negativos, cuando positivamente hay sustancias residuales, causando se-

rios perjuicios, depositadas, ya en el hígado, ya en el riñón, ya en la sangre, en el pulmón, etc.

Para que el líquido céfalo-raquídeo, eje alquímico, virtual de la sangre, tenga en sí todos los elementos indispensables a su vigor y sanidad, es indispensable alimentarse con legumbres, frutas, nueces o almendras, recibir aire puro, sol, y hacer ejercicio regular, subiendo a la cima de las cordilleras, o ambulando por los valles abiertos.

No seguiremos sin anotar que las almendras y nueces deben constituír uno de los alimentos fundamentales de la raza, pero hay que advertir que en nuestro medio ellas tienen un precio demasiado alto en el comercio, porque no se cultivan, sino que se importan; sin embargo, no debemos olvidar de que disponemos de una *regia almendra*, quizá superior a todas las importadas, pues sus cualidades son excepcionales. Tal almendra que podemos conseguir a un precio realmente bajo con relación a las otras, es el coco. El coco contiene sustancias proteicas y nutritivas de primera, no olvidemos su uso, pero al natural, es decir, sin preparados de ninguna naturaleza, los que le hacen perder sus virtudes esenciales.

El líquido cêfalo-raquídeo tiende a descender del cerebro a las zonas bajas durante el día, mientras el hombre permanece en estado perpendicular, en tanto que por la noche al colocarse horizontalmente, dicha preciosa sustancia se distribuye normalmente por toda la espina dorsal, refrescando y armonizando desde allí todas las partes del organismo, razón esta, para que no usemos más de una sola almohada, no muy blanda y lo más delgada posible.

El líquido céfalo raquídeo, es como el mercurio filosofal, la sustancia que se eleva al calor de los nobles pensamientos, sentimientos y acciones, dando vigor y nobleza a la psiquis; es el instrumento para fabricar la piedra filosofal, con que tanto soñaron los alquimistas de la Edad Media; los que han estudiado a fondo, y los que están profundizando Ciencia Rosacruz, saben que esto es verdad.

Es también este el mágico cristal en el cual los Magos Iniciados pueden ver el pasado, el presente y el porvenir. La maravillosa obra titulada «Dioses Atómicos» y otras del mismo género, ilustran ampliamente sobre el conocimiento de esas leyes espiritualmente recónditas de la vida.

Resumiendo diremos: la materia en el tubo digestivo es sustancia química; en la linfa es la misma sustancia, convertida en potencias vitales; en la sangre es energía; en el sistema nervioso, sensibilidad; y en el líquido céfalo-raquídeo, actuación de conciencia. El hombre es la más grande maravilla de la naturaleza; estudie usted Ciencia Rosacruz y se convencerá prácticamente de ello.

Eliminación de Residuos

Como en el curso de nuestra vida práctica hemos podido descubrir y comprobar que los seres humanos al alejarse cada vez más de la naturaleza, se perjudican, no teórica sino realmente, vamos a hacer referencia a la función de la cual siempre se habla con figuras alegóricas y nunca o casi nunca, con los términos que realmente le corresponden.

Como ya hemos visto, son muchos los sistemas y funciones orgánicas del ser humano,pero ahora vamos a referirnos específicamente al principal canal de eliminación de residuos, tal es el colon.

El colon, o intestino grueso, recibe los residuos de materias inûtiles o de desecho, que salen del intestino delgado para depositarse en esta verdadera cloaca humana y esperar el momento de su eliminación.

Los animales no sufren de estreñimiento o de intoxicaciones, debido a que ellos al experimentar el llamado de la naturaleza, inmediatamente obedecen y eliminan las escorias regularmente. No así pasa a los seres humanos, los cuales por las múltiples circunstancias que les rodean, y mâs por falta de comprensión de la importancia de esta función, desoyen el llamado y se reservan para mucho tiempo después, lo que debiera realizarse a la mayor brevedad posible, después de que la naturaleza lo exige.

Hay personas que creen que es mejor y más importante atender su negocio para ganarse un peso, que seguir el llamado de su intestino. Los tales se equivocan lamentablemente, pues las enfermedades, la debilidad y las molestias consecuenciales de tal descuido, no solamente hacen gastar miles de pesos, sino que causan molestias que cualquiera se ahorraría si fuera posible canjear tales dolores por dinero, pero resulta que ya es tarde, y solamente un largo proceso de purificación y de dieta sana, permitirá readquirir la salud que perdieron, por no haber atendido oportunamente ese llamado natural.

Solamente es excusable el que debido a circunstancias muy especiales, la persona se contenga, pero en todo caso debe estar al tanto de exonerar su intestino en la primera oportunidad que se le depare después del llamado de la naturaleza.

Los residuos no eliminados oportunamente tienen la tendencia a adherirse a las paredes del tubo digestivo, causando por su presiôn, hemorroides, arterioesclerosis, y anemia; porque la sangre empieza a absorver residuos de aquellos,

y al recargarse de materia extraña, pierde su natural dinamismo.

La espermatorrea, tan común en muchos hombres, es también debida a recargo de materia extraña en el colon, pues dicha materia mantiene tensos los músculos vecinos al aparato sexual, y mientras el sujeto duerme, se llena su vejiga de orines,y entonces la supertensión causada por estos últimos, mas las materias escrementicias, producen la excitación nerviosa y por tanto la pérdida espermática.

En la mujer, estos residuos obstaculizan la libre acción de los canales vitales y entonces la amenorrea, ausencia de regla, es una de las consecuencias naturales del recargo intestinal.

Las flores blancas o leucorrea, es siempre demostración evidente de que el bajo intestino se halla pletórico de residuos no eliminados oportunamente.

Conociendo bien estos hechos, todo ser humano inteligente, debe obedecer el llamado de la naturaleza a la mayor brevedad posible, pues de ello depende su salud y bienestar.

La mujer que quiera tener su piel limpia y bella, debe saber que solamente con vientre libre es posible la obtención de esa belleza que tanto ansía.

El hombre que siempre desea gozar de pleno vigor para lograr éxito en la vida, no debe olvidar que el vientre libre, es la principal

condición para poseer la energía que tanto estima.

En los tiempos modernos se habla con mucha frecuencia de bacilo-infecciones, y se buscan antisépticos por todas partes, pero en cambio no se tiene en cuenta el principal motivo o razón, para que tales infecciones se produzcan. A toda persona medianamente inteligente no se le escapará el hecho de que para que un ser cualquiera pueda vivir, es indispensable un ambiente favorable para su sostenimiento y desarrollo; pues bien, el ambiente altamente favorable para el desarrollo de los microorganismos dañinos, es un organismo recargado de sustancias tóxicas, y el principal depósito de materia en descomposición, es la zona baja del tubo digestivo, o colon.

La principal defensa para los bacilos infecciosos está en mantener libre el tubo digestivo de materia fermentada y en descomposición.

El procedimiento efectivo está en preferir alimentos crudos, a base de legumbres y de frutas.

Sistema Glandular

Sirviendo de mediador a los demás sistemas, el glandular resulta de una importancia excepcional.

Hasta hace realmente pocos años, el sistema glandular era desconocido por la ciencia clásica al par que los Rosacruces y Yogis, conocen desde hace milenios no solamente este sistema, sino muchas funciones recónditas del organismo humano, que hoy todavía la ciencia de universidad desconoce completamente. Por tal razón, los que quieran obtener profundo conocimiento del hombre, deben estudiar la Sabiduría de los Rosacruces. Desconociendo la humanidad en general lo que es tal escuela de pensamiento, suelen comunmente emitirse conceptos equivocados, considerando a los Rosacruces como místicos soñadores, ajenos a toda realidad vital; nada más erróneo, es indispensable recurrir a esta sabiduría milenaria, y a ello invitamos a todas las personas deseosas de conocimientos que satisfagan, llenando la vida de plenitud y fortaleza en todos los campos de la humana existencia. Verdaderamente se necesitarían volúmenes para dar siquiera una leve idea de lo que es la escuela científica de los Rosacruces, pero dejemos tema de tan saliente importancia, y regresemos al plano del propósito que nos hemos trazado al iniciar la escritura de este libro.

Empezaremos el estudio de las glándulas, analizando las funciones o trabajos bioquímicos de las gonadas o glándulas sexuales, que en la mujer son los ovarios y en el hombre los testículos.

Los ovarios, como su nombre lo indica, son los generadores y productores de òvulos o huevos humanos, que son realmente un polo principalísimo en la vida física del hombre.

De la sanidad o vigor de los ovarios depende realmente la sanidad y vigor de la mujer.

Como los ovarios son el sumun de las potencias vitales femeninas, es indispensable que la mujer se alimente debidamente, para que sus gérmenes tengan el poder que la vida requiere.

Solamente una alimentación rica en hierro, fósforo y cales naturales, podrá hacer que la mujer recupere todo el vigor que ha perdido, debido a la alimentación inadecuada por los refinamientos de la civilización.

Ya hemos dicho que la fuente principal del hierro asimilable, de fósforo y de cal, son de preferencia las legumbres y secundariamente las frutas.

Constituye alimentación perjudicial e intoxicante, la suma ya muy numerosa de tipos de

bizcochos y dulcería. La bella presentación de estos productos, tiene por objeto superexcitar el gusto maleándolo, para hacer que las gentes,sobre todo la mujer, satisfaga intensamente el placer del paladar, sin importar para nada las consecuencias funestas que causan esos productos refinados. Ya hemos dicho bastante sobre el perjuicio de la bizcochería, pero no quiere decir esto, que no hemos por eso de seguir repitiéndolo, pues el estudio de la psicología nos ha permitido descubrir el hecho, de que solamente lo que se repite, es lo que se logra grabar definitivamente en la mente, para luégo aplicarlo en la práctica.

La mujer moderna después de intoxicar su organismo, adquiere esa palidez que le es característica, teniendo que cubrirla para guardar apariencias, con unturas que acaban de matar la expresión natural de la belleza.

De una vez por todas, las mujeres deben darse cuenta exacta de que no hay nada igual a una piel natural, sonrosada, no por la untura, sino por la abundancia de hierro en la sangre, de calor vital en sus arterias, de oxígeno en sus pulmones y de vigor en sus glándulas, principalmente los ovarios.

En el hombre no son tan importantes los testículos para la salud física, como la próstata, pues esta es realmente un gran centro de energetismo vital.

El vigor testicular depende de la secreción general del resto de las glándulas, al par que la energía prostàtica, sí es elaborada en la misma glándula, por acción de la sangre.

La glándula próstata especializa dinamizando el hierro de la sangre, al unificarlo a los elementos fosfóricos que son la característica secreción de ese centro glandular. Cuando la glándula próstata ha sufrido las consecuencias naturales de los excesos de una juventud, en la cual se ha corrido la «berbena», como suele decirse, es perfectamente natural que la vejez sea achacosa y deficiente en todos sus aspectos, cuando el hombre no ha conservado el vigor de esta glándula; en cambio, cuando la energía de ese centro vital ha sido conservada, la vejez será plena de energías y la actuación de la mente no perderá su vigor prematuramente.

Se ha hablado mucho del elixir de larga vida, y a nuestro juicio este elixir para el hombre no es otra cosa que la secreción normal y vigorosa de la glándula que nos ocupa.

En la edad media, los alquimistas tenían en su laboratorio una retorta simbólica, cuya forma física hablaba claro a los que se han ejercitado en la comprensión de los símbolos. Debajo de la retorta se solían ver algunas serpientes y un poco de fuego, que realmente no es otra cosa que la serpiente de la vida, dinamizada por el fuego de la existencia. Pues bien, esa magnífica

retorta es natural, y el que sepa libar su magnífico jugo, conservará el vigor de la juventud, sin importar mucho los años transcurridos. Lo importante es que tan precioso líquido no sea dilapidado, y se le conserve animado siempre por el fuego, no de la pasión, sino de la devoción a la vida.

La glándula próstata requiere fósforo, cal y hierro. Ya sabemos que el fósforo y el hierro, se encuentran en abundancia en las hojas de las legumbres y sobre todo en una preciosa fruta que según dicen fue la responsable de que Adán y Eva al comerla, hubieran tenido que emigrar del Paraíso, pues Jehová quería que el fruto de la fruta fuera conservado para mantener la armonía de la existencia, pudiéndose deducir de ello que el mito no es tanto como parece, sino una profunda verdad natural y científica. La manzana contiene gran cantidad de hierro y de fósforo para nutrir y conservar el vigor de la glándula de nuestro estudio.

La cebolla no es menos maravillosa que la fruta aludida. Los hombres deben comer esta legumbre en cantidad, ya que ella encierra la sustancia que vigoriza la glándula en cuestión, conservadora de la salud y de la juventud.

Si bien la leyenda bíblica, habla de la manzana, los místicos tibetanos devoran la cebolla para obtener longevidad y salud.

Cuando los ovarios en la mujer, y la próstata en el hombre no tienen la energía y el vigor suficientes, la decadencia y la decrepitud son la consecuencia natural de tales desequilibrios.

Lo que es la manzana para el hombre, es el perejil para la mujer, y la cebolla para ambos. *Ojo y oído.*

Glándulas Suprarrenales

Si bien las gonadas o sexuales, cumplen la doble funciòn de la reproducción de la especie por una parte, y por la otra la del sostenimiento del vitalismo humano, las glándulas suprarrenales resultan ser el centro máximo de las energías especializadas.

Las glándulas suprarrenales son dos pequeñas cápsulas que estàn sobremontadas sobre los riñones, derivando de ello su nombre característico.

Cada una de estas glándulas, está dividida en dos zonas: la cortical o corteza, y la medular.

La zona cortical, provee con su secresión el vigor de las glándulas sexuales, al par que la secreción medular da tono al corazón y al cerebro.

Podríamos así establecer dos grandes tipos humanos: aquellos en los cuales hay superactividad medular suprarrenal, los que son cerebrales o sentimentales; los de superactividad cortical, los cuales son esencialmente sensuales y sexuales.

La zona medular, segrega la sustancia conocida técnicamente con el nombre de adrenalina; esta sustancia da calor a la sangre, aumenta el pulso o ritmo cardíaco y energiza el cerebro. De ello deducimos que, a medida que la edad del hombre se alarga, la secreción de esta glándula maravillosa, disminuye notablemente, haciendo los movimientos pesados, lento el pensamiento, pobre o ninguno el sentimiento, y de hecho escepticismo psicológico característico en la mayor parte de las personas de edad.

Cuando vemos una persona dinámica, activa e inteligente, tenemos que descubrir en ella una gran actividad de la zona medular de las glándulas suprarrenales.

El optimismo, no es otra cosa que una magnífica actividad en la zona medular de las glándulas suprarrenales, al par que el pesimismo es una deficiencia de la actividad medular.

El temperamento medular, es generalmente nervioso y activo, al par que el cortical es lento, sanguíneo y parsimonioso en todos sus movimientos.

Cuando hay superproducciôn de secreción medular, el ser humano no necesita mucho alimento, pues con pocas cantidades queda plenamente satisfecho; al par que el temperamento cortical, es más o menos gastrónomo, pues requiere mucha materia química para satisfacer las necesidades de su organismo y adquirir las calorías que le son indispensables para su actividad.

Los temperamentos en los cuales prepon-

dera la secreción cortical, están siempre interesados en la función sexual, son más o menos adiposos, linfáticos y hasta obesos.

La secreción de la zona cortical de las glándulas suprarrenales, es llamada «interrenalina«, siendo la principal característica de esta sustancia la musilaginosidad, que es la que da al plasma las sustancias de naturaleza sexual.

Según las observaciones que hemos hecho, dejando a un lado los tecnicismos, podemos decir que la adrenalina es de naturaleza fosforecente, al par que la interrenalina es ferruginosa.

De ello tenemos conclusiones claras: los tipos de intensa secreción medular, necesitan tomar hierro en su alimentación para equilibrar su naturaleza; al par que los tipos de naturaleza cortical,necesitan fósforo para lograr su armonía.

Desde el punto de vista dinámico y fisiológico, las glándulas suprarrenales son el centro mismo de la vida.

El dinamismo mental, es debido a la fortaleza medular de las glándulas suprarrenales, al par que el poder fisiológico conocido como virilidad, con su poder reproductor, es debido al vigor de la zona cortical de las maravillosas glándulas, que son el centro mismo del vitalismo humano.

Multitud de enfermedades que la ciencia atribuye a causas distintas, son debidas única y

exclusivamente a la falta de vigor de las glándulas suprarrenales.

Además del hierro y del fósforo, existe otro metal que equilibra el funcionamiento de las dos zonas de las glándulas citadas; tal es el cobre. Dicho elemento se encuentra en la miel de abejas, en la avena, en el coco y cebolla, como también en la mayor parte de la celulosa de los cereales.

El proceso digestivo es activo o es lento, según que sea más o menos vigorosa una u otra zona de las glándulas suprarrenales, así: cuando es más activa la región medular, hay lentitud en la digestión y por lo tanto estreñimiento, más o menos intenso; cuando hay actividad en la región cortical, la digestión es activa y no existe estreñimiento en modo alguno.

Las emociones tienden generalmente a inhibir la función cortical, paralizando consecuencialmente la digestión.

El trabajo mental muy intenso, excita la región medular y es por lo tanto causa de estreñimiento.

La permanente tensión afectiva también activa la secreción medular y detiene por lo tanto el proceso digestivo, sobre todo cuando tal estado va acompañado de nostalgia, de celos o de temor en alguna de sus formas.

La mujer joven, hasta la edad de veintiún años, es generalmente supermedular, al par que

de esa edad en adelante empieza a ser muy activa la zona cortical, y por tanto los movimientos ágiles, la magnética alegria de la juventud, se van transformando en movimientos lentos, poco dinamismo y el organismo en general se va recargando de materia adiposa por exceso de actividad cortical.

Como la mujer vive siempre deseosa de conservar la línea, como se dice en el clásico lenguaje moderno, si tal deseo quiere convertirse en hecho, le es indispensable utilizar una alimentación rica en fósforo, tal el ajo, cebolla, rama fresca de zanahoria, manzana, perejil, etc.

Además, debe ocuparse de actividades intelectuales para que gracias a la actividad cerebral, la médula de las glándulas suprarrenales esté activa en su función, y así la conservación de la línea se convierta prácticamente en un hecho.

La mujer con sus actuales costumbres antinaturales, llevando una vida generalmente sedentaria, alimentándose con bizcochos y dulces, no haciendo ejercicio que requiera un esfuerzo regular, no saliendo al campo, si no va en lujoso automóvil, y no atreviéndose a dar caminatas que sobrepasen a un cuarto de cuadra, es natural que esté degenerando su organismo en adiposidad, gordura exagerada, estreñimiento tenaz, leucorrea, deficiencia glandular, y multitud de desequilibrios orgánicos, que comunmente son

atribuídos a causas distintas de las que realmente tiene.

Las glándulas suprarrenales son en sí mismas las que deciden de la naturaleza de cada persona, de su salud y en general de las condiciones físicas y mantales de la raza.

Los resfríos, comunmente conocidos con el nombre de catarros, tienen su razón de ser en la debilidad suprarrenal.

El asma, enfermedad tan molesta, tiene su razón de ser en la debilidad suprarrenal.

La impotencia y la esterilidad, tienen su verdadera causa en la debilidad suprarrenal.

La excesiva delgadez, como la exagerada gordura, se deben al exceso medular o suprarrenal de las citadas glándulas.

El vigor o debilidad cerebral, dependen de esas pequeñas cápsulas que estamos estudiando.

La hiper o hipotensión arterial, tienen su razón de ser en el excesivo trabajo medular o en el exagerado de secreción cortical, siempre en juego las diminutas como preciosas glándulas suprarrenales.

Para concluír diremos: sanidad y vigor suprarrenal, sanidad y vigor humanos.

La mèdula de las glándulas suprarrenales, se nutre y fortifica con alimentos fosfóricos.

La salud y vigor de la región cortical, se nutre y fortifica con alimentos ricos en hierro.

Se equilibran las funciones cortical y medular, con alimentos que posean cobre.

Son alimentos ricos en fósforo: ajos, cebolla, rama fresca de zanahoria, manzana, peras, bananos bien maduros y legumbres en general.

Son alimentos ricos en hierro: espinacas, remolachas, cebolla, perejil, frisoles, lentejas, duraznos, manzanas, cerezas, ciruelas pasas y alcachofas.

Son ricas en cobre y hierro: la avena, las nueces, la cebolla y miel de abejas.

PANCREAS

Esta glándula, o más bien tejido glandular, porque tal es su contextura, está colocada transversalmente en la zona situada entre el hígado y el bazo. Su función principal es la de metabolizar las sales orgánicas, especialmente el hierro. Sin el metabolismo del hierro, la sangre no puede ser debidamente nutrida y entonces se producen enfermedades funestas, como la anemia, la diabetes, hidropesía, gota, y otras menos graves, según la constitución y género de vida del paciente.

A pesar de la importante función del páncreas, hay que advertir también que su trabajo es secundario, pues si bien es verdad que él metaboliza el hierro, no puede cumplir su función si el hígado no se lo suministra, y el pobre hígado no puede transferírselo, si a él a su vez no

se le provee en la alimentación habitual. Esta es la difícil situación del hígado y del páncreas en los actuales tiempos, cuando en la higiene dietética no entran los alimentos que son ricos en hierro.

La diabetes, es debida simplemente a una alimentación pobre en hierro, pero abundantísima en farináceas y dulces preparados de todo género.

El trabajo del páncreas, es simplemente el de un mediador entre el trabajo del hígado, la función linfática y sanguínea.

No se puede decir estrictamente que el páncreas se desequilibre o enferme, sino que al no recibir hierro suficiente para su labor, no puede cumplir su cometido, habiendo pues que considerarlo científicamente como un irresponsable.

TIMO

La glàndula timo está colocada exactamente debajo del esternón en la parte alta del mismo, anexa a la curvatura conocida vulgarmente con el nombre de olla, en la base de la garganta

La glándula timo es muy grande durante la evolución fetal, es grande al nacer el niño, disminuyendo progresivamente con el crecimiento, e inhibiéndose prácticamente en sus funciones al llegar a la pubertad, pues en tal época es reemplazada por las gonadas o sexuales.

La glándula timo desempeña su principal

papel en el metabolismo del calcio, y contribuye a realizar la labor del crecimiento, hasta que es reemplazada en parte por las gonadas o sexuales, y en parte por la pituitaria.

No se destruye completamente la glándula, pues quedan tejidos que pueden ser reavivados gracias a los profundos conocimientos de psico-biología que enseña la antigua como misteriosa Fraternídad Rosacruz. Con tal reavivamiento, los que logran hacerlo, pueden conservar apariencias juveniles, a pesar de haber pasado de la edad viril y encontrarse en la edad madura.

La glándula timo, encierra en unión con las gonadas y la glándula pituitaria, el misterio o secreto de la longevidad. Cuando las tres glándulas citadas trabajan actlva y vigorosamente y en armonía, la vida del ser humano es de hecho activa, sana s fuerte.

TIROIDES

Esta glándula está colocada exactamente debajo de la llamada manzana de Adán.

El trabajo químico de esta glándula, está en elaborar la sustancia yodada que desinfecta, purifica y vigoriza la sangre.

Por supuesto, hay que saber que esta secreción no es activa sino única y exclusivamente mientras se duerme, de ahí que el sueño sea irremplazable para el ser humano.

Por falta de actividad de dicha glándula, se producen multitud de trastornos de orden físico, como de carácter anímico.

En el campo físico, la falta de secreción tiróidea produce adiposidad, bocio, nerviosismo, y alteraciones generales en el trabajo linfático, pues su exceso viene a perjudicar seriamente la armonía general del organismo; de ahí que las personas demasiado adiposas, sientan más necesidad de sueño que las personas delgadas.

Es necesario tomar alimentos ricos en yodo, para dar a dicha glándula la sustancia que necesita para la realizaciòn de su trabajo normal.

Son alimentos ricos en yodo: rabanitos rojos, los que contienen este elemento en la cáscara o corteza, cebolla, berros, corteza o cáscara de papa; de ahí que las papas deban ser preparadas y comidas con su corteza para aprovechar el yodo, el hierro y el potasio que poseen.

En el campo anímico, la tiroides dinamiza extraordinariamente el proceso mental, de ahí que generalmente los grandes pensadores, hayan sido personas delgadas, debido al vigor de la glándula tiroides.

Contribuye la tiroides a dar vigor al cerebro, como a las glándulas gonadas o sexuales, dependiendo lo uno o lo otro de las tendencias individuales, ya al pensamiento profundo, ya al interés del orden sexual.

GLANDULA PITUITARIA

La glándula pituitaria o hipófisis, está situada exactamente detrás de la raíz de la nariz, a unos siete milímetros de distancia del hueso esfenoides, y colocada dentro de la silla turca. Parece que la naturaleza sabia cual ninguno, ha construído la silla turca para proteger de todo impacto a tan preciosa glándula.

Físicamente la glándula pituitaria activa el crecimiento o lo detiene, según que sea más activa en la zona anterior, o en la zona posterior de su conjunto.

Desde el punto de vista vital, la glándula pituitaria con su secreción y con su actividad dinámica, está animando el proceso circulatorio y consecuencialmente la actividad cardíaca.

La glándula pituitaria es el centro de todos los sentidos humanos. A ella convergen las líneas de orientación de las fosas nasales, de los ojos, de los oídos, y de la boca misma, puesto que el cielo del paladar en su cima, recubre por su base a tan maravillosa glándula; así vemos científicamente que el centro de los sentidos, gusto, olfato, vista y oído están directamente vinculados a la extraordinaria glándula pituitaria.

Comunmente se suele decir que la sensación del tacto está regida por el cerebro, puesto que la reacción de una acción sensible se transmite del punto del organismo que sufre la acción, al cerebro, por los nervios, para que de allí venga la reacción;estudiando cuidadosamente el asunto, resulta que no es propiamente el cerebro, sino la glándula pituitaria la estación central de conciencia activa y reactiva.

El vigor físico de esta glándula depende vitalmente del hierro, y anímicamente del fósforo.

El conocimiento profundo de las funciones múltiples y maravillosas de la glándula pituitaria, la cual es el centro del psiquismo humano, puede lograrse estudiando Ciencia Rosacruz, y a la mano tenemos la obra titulada «Concepto Rosacruz del Cosmos», escrita por el insigne Max Heindel, libro en el cual el deseoso de verdadera sabiduría encontrará un manantial, o una mina inmensa de conocimientos no sospechados por la humanidad.

El estudio de la augusta glándula pituitaria se sale del margen de este manual, el cual está realmente dedicado al estudio del equilibrio físico para el sostenimiento de la salud, o a su reconquista, según el caso particular.

Para conocer los valores extraordinarios de esta glándula, como de la epífisis o pineal, se necesita estudiar el citado libro de Max Heindel, y luégo para profundizar aun más, «La Doctrina Secreta» de la Maestra H. P. Blavatsky, pues estos augustos órganos tocan los lindes de lo desconocido, para los comunes sentidos humanos, relacionando al hombre con el Espíritu

Universal inmanente y trascendente, mucho más allá de todo lo que los laboratorios y universidades de carácter humano puedan imaginar o suponer.

Solamente un profundo estudio metafísico y espiritual, puede conducir al hombre al conocimiento de las funciones de carácter cósmico que en sentido sutil tienen las glándulas pituitaria y pineal, relacionada la primera con el alma humana y por esta dirigida, y la segunda con el Espíritu del Cosmos.

GLANDULA PINEAL

La glándula pineal o epífisis, está colocada en la parte posterior del cerebro y en la anterior del cerebelo, siendo la terminación sutil de la médula espinal.

Desde el punto de vista físico, dicha glándula regenta el sistema nervioso, relacionándolo virtualmente con el líquido céfalo-raquídeo, y anímicamente encarna los poderes más altos de la espiritualidad humana.

La epífisis, es la puerta de Bramhan, según el conocimiento de los más excelsos sabios conocidos con el nombre de Maestros Transhimaláyicos.

La glándula epífisis, realiza el contacto entre lo físico y lo suprafísico, siendo el «Abrete Sésamo» de las leyendas, no míticas, sino de alta ciencia desconocida y negada por los escépticos. Es la puerta que abre la cuarta dimensión y le permite al hombre ver, no la forma de las cosas, sino el alma, la esencia de las mismas.

La glándula pineal, no puede ser tratada única y exclusivamente en el campo de la fisiología, porque ella solamente se relaciona con tales funciones usando de mediadora la glándula pituitaria; ella en sí es anímicamente la antena receptora del potencial cósmico que sostiene la vida de los seres humanos.

La inspiración y el genio, son demostraciones de que el aura de aquella preciosa glándula vibra con mas o menos vigor.

Hemos hecho referencia a este augusto centro vital, no precisamente para los fines de esta obra, sino para que el alma ansiosa de conocimiento, sepa que existen campos aun inexplorados por el común de los hombres, pero que pueden ser conocidos, si a ello dedicamos todo el cuidado y la atención que lo trascendente requiere. Las obras que hemos citado, especialmente «El Concepto Rosacruz del Cosmos»,por ser más asequible y estar más al alcanne de la intelectualidad occidental, será el libro de profundo estudio y serena meditación de los hombres nobles del futuro.

SINTESIS

En este manual práctico hemos hecho un análisis de las glándulas de secreción interna y

de los alimentos que las fortifican o las reconstruyen, pero no terminaremos esta parte del trabajo, sin hacer referencia a otras glándulas que a más de ser endócrinas, es decir, de secreción interna, son también esócrinas, es decir, de secreciones que marchan hacia lo externo del organismo. Tales son: el hígado, el páncreas, y en cierto modo la próstata.

Como hemos visto en el curso del libro, el hígado es la más importante de las vîceras, por el intenso trabajo que tiene que realizar y las múltiples funciones a cumplir.

Cuidadosas observaciones y experiencias de más de diez años de intensa labor en el campo de la higiene natural, nos han probado sin lugar a dudas, que hígado sano, persona integralmente sana, y que por lo tanto, toda enfermedad de cualquier índole que sea, tiene conexión con tan importante órgano.

La anemia, la impotencia, la ausencia de reglas o exceso de las mismas en la mujer, la arterioesclerosis, las hemorroides, la diabetes, el reumatismo, la albuminuria, el estreñimiento, la dispepsia, la hiperclorhidia, la ictericia o «buenamoza» y el mismo cáncer, al cual no le han encontrado causa definida, tienen en nuestro concepto y según nuestra experiencia su razón de ser en desequilibrios hepâticos. Todas las enfermedades citadas,son simplemente consecuencias de anormalidades en el funcionamiento de

esta glándula, que tiene funciones de secreción interna y externa.

En el idioma inglés, aparece el nombre de este órgano directamente vinculado a la palabra vida; se ve que en la raíz de la palabra inglesa, se sintetizò la importancia del hígado, de esta víscera que sostiene o destruye la vida humana, según su estado o condición.

Sin detenernos más en su estudio, ya ampliamente hecho en el curso de este trabajo, nos ocuparemos con insistencia, para beneficio del lector, de los alimentos que lo sanan y regeneran, y de los que lo destruyen y enferman.

Alimentos que regeneran, sanan y fortalecen el hígado: espinacas, alcachofas, berros,verdolaga, cebolla, remolacha, rama fresca de zanahoria, repollo, y en general todas las legumbres. De ellas hay que hacer resaltar la importancia extraordinaria de la ALCACHOFA, berros y espinacas. Estas tres últimas legumbres, son alimento, medicina y elíxir regenerador del más importante de los centros vitales del ser humano, tal es el hígado. Si quiere usted mantener el hígado sano, coma *alcachofa, berros y espinacas* en la mayor cantidad posible.

Entre las frutas que sanan y regeneran el hígado, tenemos: los duraznos bien maduros, las cerezas, las ciruelas pasas, las uvas bien maduras y las manzanas completamente sazonadas.

Entre los cereales, los mejores son: el trigo

integral y mejor todavía el salvado, las lentejas y los frisoles rojos.

Lea y relea usted los párrafos anteriores, y luégo aplíquelos con voluntad y persistencia para su propio bienestar.

Son comidas perjudiciales para el hígado, y por ende para la salud en general, las siguientes: la dulcería en todas sus formas, la bizcochería, el pan blanco, el alcohol y las harinas en sus múltiples modos de usarse.

Si usted estima en algo su salud, y la de sus familiares, haga que en su hogar se supriman de una vez por todas, todos los dulces preparados, los bizcochos y el pan blanco. Haga reemplazar los dulces con frutas dulces y miel de avejas; el pan blanco con pan integral, o mogolla de salvado.

Se habla mucho en contra de la carne, considerándola como el veneno número uno para los seres humanos; sin embargo, sin quitar mérito a tales conclusiones, la experiencia nos ha demostrado que la dulcería, la bizcochería y el pan blanco, son más malos que la carne, en el caso especial que estamos estudiando.

No es que nosotros aboguemos por el uso de carne, porque ella realmente causa perjuicios, pero sin embargo, a un enfermo del hígado y que sufre hiperacidez y fuertes fermentaciones intestinales, le aconsejaríamos como medicina, usar carne fresca a medio asar, con buena cantidad de sal, pues esto neutraliza considerablemente la hiperacidez; naturalmente este uso debe ser puramente eventual, es decir, para salvar una dificultad del momento, ya que a la larga la carne no es aconsejable en modo alguno.

Una vez que se ha logrado el equilibrio en el funcionamiento del hígado, en el caso citado, la carne debe ser suprimida, puesto que ella deja siempre materias desfavorables a la salud, conocidas con el nombre de toxìnas.

Las carnes deben ser reemplazadas por alimentos proteicos, que afortunadamente existen en abundancia en la naturaleza, tales como el aguacate, las nueces y las almendras. En el maní tenemos un alimento rico en proteínas y en fósforo; el maní ligeramente tostado y ojalá crudo y bien masticado, es uno de los alimentos que se debieran generalizar más, para beneficio de la raza.

El maní o cacahuete, reemplaza muy bien la carne por los elementos que contiene.

Los que no pueden asimilar debidamente el maní, tienen un aviso claro de que su intestino está intoxicado, y entonces deben proceder a desintoxicarlo, abandonando de una vez por todas los dulces, bizcochos y pan blanco, reemplazando estos elementos con frutas y legumbres.

Nuestro plan de repeticiòn no es por falta de material para decir cosas nuevas, sino por-

que el objeto de este libro es el de enseñar a vivir sanamente, y esto solamente se logra comiendo legumbres, frutas y almendras; con estos alimentos el organismo tendrá todas las sustancias que necesita, y de primera calidad.

Otra glándula de secreción interna y externa, es el páncıeas; ella segrega al exterior el jugo pancreático que se mezcla con el bolo alimenticio, para los fines de asimilación y eliminación; y ya sabemos que el principal alimento sostenedor de las funciones pancreáticas, es el hierro, y que este elemento lo posee en abundancia la espinaca, la cebolla, el perejil, los duraznos, las manzanas, las ciruelas pasas, etc.

Otra glándula de secreción interna y externa, es la próstata; con su secreción interna, da fuego y calor a la sangre, y con su secreción externa contribuye a preparar los elementos indispensables para la procreación.

La glándula próstata en el hombre, y los ovarios en la mujer, representan en sí la caracterización fisiológica de lo masculino y femenino a plenitud.

Las glándulas suprarrenales, son el centro de la energía.

El páncreas y el hígado, del metabolismo.

El bazo, de distribuciôn linfática.

El timo, glándula de la juventud.

La tiroides, centro de la emocionalidad y de la potencia mental,

La pituitaria, glándula síntesis de todas las glándulas en las funciones fisiológicas y psíquicas.

La glándula pineal, augusto centro que relaciona al hombre con el espíritu que le da vida.

Idiosincracia

Una vez terminado el estudio de las principales funciones y órganos, y antes de iniciar el del valor nutritivo de legumbres y frutas, hemos de hacer una observación de suprema importancia en la obtención de la salud.

No existe absolutamente ninguna conclusión científica que pueda tomarse como definitiva, es decir, de una vez por todas, ya que cada una de ellas, a pesar de lo correcta que pueda parecer, resulta ser relativa, como todas las cosas en este mundo.

Hay algo que está por encima de todas las conclusiones, y de todas las determinaciones que cualquiera por sabio que sea, pueda imaginar como absoluta.

En el caso de la salud, y en relación con los regímenes dietéticos, la relatividad está, en que lo que es bueno generalmente, quedando en ello incluîdos el noventa por ciento de los individuos, hay por lo menos un diez por ciento, que dada su particularidad especial del estado de su naturaleza, puede la regla fallarle, y no solamente fallarle, sino quizá serle hasta perjudicial.

El régimen alimenticio a base de frutas y legumbres, es indudablemente el mejor de todos,

si a ello se agrega algunos cereales como el trigo, cebada, maíz, lentejas, y frisoles; pero no quiere ello decir, que un individuo determinado no necesite, por lo menos durante cierto tiempo, de algún elemento especial que le es necesario a su naturaleza; y fuera de esto, también hay estados orgánicos, para los cuales lo que les es bueno hoy, mañana les resulta perjudicial. A todos estos fenómenos se les suele dar el gráfico título de «idiosincracia».

La idiosincracia debe ser tenida muy especialmente, cuando se trata del problema de la salud.

Cada uno de por sí tiene que estudiar su propia idiosincracia, observándose y dándose cuenta cuáles son los alimentos que le caen bien y qué lo que digiere mejor; cuáles son los que se indigestan, produciendo desequilibrios que solamente la persona misma es la llamada a probar y constatar.

Sobre la idiosincracia no hay concepto particular que valga, pues únicamente la experiencia del individuo, es la que puede decidir de su verdadera situaciòn con relación a los alimentos que le conviene usar, y los que debe desechar.

El más eminente médico, por experto que sea, no estará en condiciones de dar la última palabra en cuanto a los mejores alimentos que cada persona deba usar, porque dependiendo ello de la idiosincracia de cada cual, la persona

misma es la única que puede observarse, y así obtener la experiencia exacta de lo que necesita.

El autor de este manual, ha tenido que desechar alimentos que creía buenos y que todo el mundo acepta como tales, porque la experiencia le probó en forma evidente la ninguna bondad de ellos, a pesar que todo el mundo rutinariamente los emplea, sin darse cuenta exacta del mal que con ello se proporciona; tal es el uso de la dulcería en sus diferestes formas, advirtiendo eso sí,que seguramente con muy raras excepciones o quizá ninguna, la dulcería es el principal veneno para el hígado, pues lo intoxica obstaculizando sus funciones.

El aguacate, tan repudiado por muchos, ha sido encontrado notable, sobre todo para las personas estreñidas, usándolo solo y en buena proporción.

El famoso té, debilita demasiado las glándulas suprarrenales, y por eso muy pocas serán las idiosincracias que puedan soportarlo en condiciones favorables para su salud.

Si el lector de este manual desea llegar a establecer en forma clara y precisa cuáles son los mejores alimentos para su constitución idiosincrática, tiene que observar cuidadosamente cada uno de los alimentos que ingiere, y los resultados que obtiene, para establecer de una vez por todas su propio y natural régimen, sin olvidar que de todas maneras los mejores alimentos son, legumbres, frutas y nueces.

Antropografía

Para los que no han hecho especiales estudios de anatomía, la falta de conocimientos con relación a la situación de los órganos, es muy de lamentar.

Vamos a dar una descripción de la situación de los principales centros vitales, en forma enteramente popular, sin recurrir a los tecnicismos de la ciencia clásica.

Empezaremos por el cerebro y su organización; el cerebro está dividido realmente en cuatro zonas: el cerebro propiamente dicho, con las zonas izquierda y derecha, hallándose esta división exactamente por el centro de la cabeza desde la región frontal a la zona posterior.

El cerebelo, está colocado justamente en la parte posterior del cerebro, o sea en la zona que descansa sobre la almohada, cuando estamos acostados boca arriba.

La médula oblongada, está colocada realmente adelante del cerebelo y debajo del cerebro como soportando a este último.

La glándula tiroides, está colocada exactamente debajo de la llamada manzana de Adán.

La glándula timo, está colocada en la parte alta del esternón, debajo del mismo, en la base

de la garganta, precisamente al pie de la zona conocida por el vulgo con el nombre de olla.

Los pulmones, están colocados debajo de los omoplatos, extendièndose hacia los hombros y hacia abajo sobre hígado y riñón.

El corazón está situado debajo del esternón, en su mayor parte, con ligera inclinaciòn hacia el lado izquierdo en su ápice, que es el punto que podemos palpar gracias al ritmo de este centro admirable. La naturaleza lo ha protegido muy bien con el esternón, de todo golpe externo a que puede estar expuesto este precioso órgano.

El hígado, la más grande de las vìceras, está colocado exactamente debajo de la última costilla falsa, al lado derecho, estando en parte protegido por la costilla, extendiéndose hacia abajo por el lado derecho en la zona correspondiente al vacío, es decir, donde ya no hay huesos.

El bazo, está colocado exactamente debajo y hacia abajo de la costilla falsa última del lado izquierdo.

Los riñones, están colocados debajo de las últimas costillas falsas, cerca de la espina dorsal y en la base de los pulmones.

La glándula próstata está colocada debajo un poco del cinturón óseo en la región pélvica, hacia adentro, de tal suerte, que el médico al introducir el dedo enguantado, puede palparla por

el recto. Teniendo en cuenta el órgano genital, podemos decir que la próstata envuelve el canal de la uretra, precisamente al salir de la vejiga, y antes de llegar a la raíz del meato urinario.

Los ovarios están colocados a derecha e izquierda de la caja del tronco, antes de la línea divisoria de la separación de los miembros inferiores.

La matriz en forma de pera, está colocada justamente en la parte delantera, un poco arriba y profundamente situada con relación a la vejiga y a la zona pélvica.

Estos son los centros, u órganos de mayor importancia en la constitución del ser humano.

Estas localizaciones son enteramente para el vulgo, es decir, para los que no han estudiado anatomía, ni han visto nunca hacer la disección de un cadáver, considerando que esta descripción popular, es muy importante para las personas con el fin de que estén más o menos orientadas y puedan emplear estos conocimientos para su propio bienestar y beneficio.

La descripción que hemos hecho es completamente tosca, pero no menos real, como guía de orientación para el común de las gentes.

Los señores galenos y estudiantes de medicina, se reirán un poco de nuestra forma descriptiva, pero comprenderán también que ello es necesario, para hacernos comprender del común de las personas.

Legumbres

Son y deben ser las legumbres el principal alimento de una humanidad consciente de lo que es su vida, pues sin salud no hay felicidad humana posible, y la salud depende de la sangre, y la sangre se nutre de hierro, y el hierro solamente nos lo pueden proporcionar en cantidad suficiente las legumbres.

Como todas las que vamos a citar nos son bastante familiares, y los que no las conocen pueden lograrlo fácilmente yendo a las plazas de mercado, no hay para qué hacer dibujos de plantas tan conocidas, nos limitaremos sólamente a dar su nombre técnico, su nombre común, y los valores que en sí encierran como alimento y como medicina.

AJO

Allium Sativum. El ajo es medicina y alimento a un mismo tiempo. Como medicina, el ajo no tiene parangón en la historia científica de las plantas.

El ajo cura: tuberculosis o tisis, arterioesclerosis, reumatismo, diabetes, hemorroides, várices, impotencia, anemia, paludismo, sífilis, y

en general todas las enfermedades debidas a impurezas de la sangre.

Por demasiado conocido no se necesita descripción, y es tan vigoroso que el olor lo denuncia donde quiera que esté.

Existen naturalmente problemas de aplicación, los cuales se desvanecen una vez que se tome la decisión de preferir la salud, a muy insignificantes como relativas molestias.

Lo primero que priva a las personas de usar el ajo, es el olor, pero a ello debemos agregar que muchos de nosotros olemos más mal que el ajo, y de ello no nos preocupamos mucho. En segundo lugar, qué importa oler por unos días a ajo, si en cambio de ese aroma, hemos de quedar sanos de terribles enfermedades.

El olor del ajo, se neutraliza algo, comiendo en seguida perejil, o bien, haciéndonos un enjuagatorio de la boca con leche al terminar de comerlo.

Otro gran problema, verdaderamente delicado, es el de que a algunas personas el ajo les produce estreñimiento, y esto sí es perjudicial; pero el cuidado y la ciencia de observación todo lo vencen.A los que les produce estreñimiento, vencerán fácilmente tal dificultad, comiendo el ajo mezclado con aguacate, o con mantequilla.

Un buen emparedado sano, nutritivo y curativo, se hace con pan integral tostado, mantequilla y ajos machacados. Este emparedado, debiera ser el alimento predilecto de los seres humanos, en pro de su salud y bienestar.

Ya saben pues los sifilíticos, los reumáticos, los arterioescleróticos, tuberculosos, etc. El ajo mezclado con aguacate o con mantequilla se digiere fácilmente, evitándose así las molestias del estreñimiento que a algunos causa.

En cuanto al olor, es preferible oler a ajo y no a cosas peores.

Es de advertir que el ajo posee virtudes curativas, es crudo, pues cocido quita el hambre, pero no las enfermedades.

En los actuales tiempos se adelantan campañas costosas para la cura de ciertas enfermedades, ignorándose seguramente las virtudes del ajo.

No hay tisis que resista a una buena cantidad de ajos diariamente; así que la tuberculosis tiene en el ajo medicina sin igual.

APIO

Apium graveolens. El apio común,es la mejor medicina para la curación de las enfermedades del estómago por debilidad del mismo, es decir, por falta de tono suficiente para digerir los alimentos.

Los campesinos, son mucho más gráficos para decir sus cosas, que los técnicos de universidad. El campesino para hablar de incapacidad digestiva, no usa ningún término que termine en

itis, los cuales generalmente dicen muy poco o nada a la mentalidad común; el campesino, gráficamente dice: el estómago no tiene cocimiento; cualquier mentalidad entiende inmediatamente la situación; no hay asimilación ni eliminación perfectas por falta de calorías. Pues bien, para este estado de la digestión, no hay nada absolutamente que pueda superar a una buena taza de infusiòn de apio, tomada sobre las comidas hasta obtener la cura.

La infusiôn de apio, debiera ser la bebida predilecta de los débiles del estómago.

Además del apio común, existe el apio de huerta, similar a la cebolla en su contextura, legumbre que debiera ser usada para beneficio general de la humanidad.

El apio alcaliniza neutralizando los ácidos, disminuyendo por lo tanto la hiperclorhidia, curando el reumatismo, la diabetes ácida, la anemia y otras afecciones degenerativas de la humanidad.

Los Egipcios veneraban el apio, considerándolo medicina por excelencia, pues llegaban a decir que lo que el apio no cura, nada lo cura.

Coma usted apio y regenérese.

ALCACHOFA

Synaca Scolynus. La alcachofa es un alimento tónico y digestivo sin igual; contiene mucho hierro, y por esto resulta medicina sin parangón para las enfermedades del hígado.

Las raíces de la alcachofa, son diuréticas y aperitivas.

La alcachofa es también reactivo alcalino y algo fosforecente, resultando nutritiva y de valor para el fortalecimiento del cerebro.

La alcachofa debe convertirse en una de las legumbres más apetecidas, por los grandes beneficios que se obtienen de ella.

ACELGAS

Beta vulgaris. Las acelgas, son hemolientes, es decir, que tienen la cualidad de ablandar las tumefacciones o depósitos internos, resultando por tanto una legumbre muy útil a toda clase de personas.

La acelga es muy refrescante e importante en las enfermedades del hígado.

AJI

Capsicum longum. El ají, no es propiamente legumbre, pero se suele usar como condimento; no lo olvidamos en la descripción por sus maravillosas cualidades.

El ají, es medicina sin parangón para las hemorroides, debiendo el paciente para tomar cantidad y facilitarse el acto de ingerirlo, bajarlo entero; nos referimos por supuesto, al ají pequeño, llamado chivato o pimiento. El paciente debe

empezar con uno o dos, e ir aumentando gradualmente.

Algunos tienen miedo de comer ají, porque creen equivocadamente que perjudica al hígado, por el hecho de que lo excita y anima en sus funciones. Los que sufren de pereza hepática, deben comer ají como condimento, para animar sus funciones digestivas.

El ají es además un gran aperitivo; por tanto los que no tienen apetito, encontrarán en el ají medicina sin igual.

BERROS

Nastartium officinalis. Los berros, como comunmente se les suele llamar, deben llegar a ser la legumbre predilecta, y por tanto se les debe cultivar sistemáticamente en mayor proporción que la lechuga, ya que éste es más importante que aquélla.

Los berros contienen yodo, hierro, fósforo, azufre, calcio y otros elementos imprescindibles al sostenimiento equilibrado de la salud.

Los berros sanan el hígado y curan los pulmones.

El berro es medicina sin igual para los enfermos del pulmón, tuberculosos, asmáticos, y en fin para todos los que padecen de los pulmones y bronquios.

Tomando diariamente zumo de berros, se

han curado tísicos que ya habían sido desahuciados por los galenos.

Comiendo berros, se regeneran y curan hígados, en los cuales ya los pacientes no tienen esperanza.

El berro, es refrescante y aperitivo,obra especialmente sobre el hígado y los riñones limpiándolos de arenas y cálculos, rebaja además la sangre de impurezas, ennobleciéndola.

El zumo de berros es vermífugo.

Por todas estas cosas y muchas más, que podrían decirse del berro, debe convertirse esta legumbre en alimento de primera necesidad.

REPOLLO

Caulis. El repollo común es una de las tantas variedades de esta maravillosa familia, conocida generalmente con el nombre de coles.

El repollo, es uno de los alimentos más concentrados y de más fácil digestión, siempre que se coma crudo, pues sometido a cocción produce flatos debido a la gran cantidad de azufre que se precipita de su contenido.

Como dijimos, comido crudo se digiere perfectamente, sin ocasionar ninguna molestia, siendo medicina para el hígado y para el riñón.

El repollo contiene azufre, fósforo, calcio, y algo de hierro; de ahi que resulte irreemplazable en la ensalada.

El pueblo alemán lo come en abundancia, y de ahí el vigor físico de esa raza.

CEBOLLA

Alylium cepa. Quién no conoce la cebolla? Ya que es seguramente la planta más familiar que existe.

La cebolla comunmente es simplemente considerada como un condimento, y nada más.

Pero cuán ligeros somos en juzgar y mirar lo que tenemos entre manos, al par que buscamos con avidez, con inmensa inquietud la posibilidad de obtener de lejanas tierras el elíxir de larga vida, cuando lo estamos mirando con desprecio, teniéndolo en nuestras manos. Tal es el caso de la cebolla.

La cebolla es un desinfectante extraordinario, pues fresca, dispara constantemente rayos ultravioleta.

La cebolla es medicina sin igual para las enfermedades de los pulmones y bronquiales.

La cebolla reactiva regenerando las funciones digestivas.

La cebolla cura el riñón.

La cebolla vigoriza y regenera la próstata.

La cebolla da vigor a los ojos debilitados.

La cebolla es un gran tónico cerebral.

La cebolla cura la impotencia.

La cebolla proporciona fósforo para los nervios y hierro para la sangre.

La cebolla ligeramente frita, cura el estreñimiento.

La cebolla fresca, machacada en su propio jugo es un gran resolutivo de las infartaciones e inflamaciones.

La cebolla es un alimento *anticanceroso* por excelencia, y debiera ser por tanto usada a pasto por los enfermos de cáncer.

La cebolla aplicada en la palma de los pies, machacada, cura el tifo, bastando para ello aplicar emplastos en la región citada, dejándolos solamente el tiempo indispensable para normalizar la temperatura.

Observaciones muy cuidadosas han permitido descubrir que los grandes longevos son también grandes comedores de cebolla.

Los que deseen regenerar su organismo, tienen en la cebolla una panacea y un elíxir, sólamente que, para obtener tan maravillosos resultados, es iudispensable comerla diariamente y en alguna cantidad.

Los que no estén habituados a comer cebolla, experimentan al principio de su uso algunas molestias, como aumento de gases en el tubo digestivo, y un regreso de su sabor característico a la boca; esto, no es que la cebolla esté causando mal; todo lo contrario, está empezando a remover las toxinas y los depósitos endurecidos en el tubo digestivo, y de ahí su característica reacción.

Masajando la piel con cebolla, ésta se refresca y embellece.

La cebolla es magnífica en masajes para eliminar el ácido úrico de las articulaciones.

Para concluír, diremos que se necesitaría un grueso volumen para dar a conocer todas las cualidades o virtudes que posee la cebolla.

COLIFLOR

Caulis. - variedad de col. Esta col en forma de flor, es realmente una de las más importantes de la especie, por su riqueza en elementos nutritivos.

La coliflor es rica en cal, fósforo, azufre, y otros elementos no menos indispensables al organismo del hombre.

El error está en usar la coliflor cocida, pues cruda es mucho más sabrosa, y sus valores nutritivos en tales condiciones se encuentran en todo su poder.

Algunos se imaginarán que la coliflor sin pasar por cocción resulte desagradable; todo lo contrario, la coliflor cruda es mucho más sabrosa y se evita la emanación poco agradable que ella despide al pasarla por cocción.

Todo plato de ensalada para ser completo, debe llevar coliflor.

DIENTE DE LEON

Taraxacun dens leonis. El diente de león, amargón o escorzonera, se usa como legumbre en toda Europa y sin embargo en nuestro medio, no solamente no se le conoce tal uso, sino que sus cualidades medicinales son tomadas en cuenta por un número muy limitado de personas.

El diente de león, debiera ser la legumbre predilecta de todas las personas que saben apreciar lo que significa la sanidad y pureza del hígado.

El diente de león no puede parangonarse con ninguna otra planta hepática, es decir, útil en las afecciones del hígado.

La hoja de diente de león, es muy rica en elementos nutritivos, y de ahí sus grandes cualidades.

El diente de león, debe cultivarse en los jardines y servirse a la mesa como la espinaca, los berros, la cebolla y la verdolaga. Con estas legumbres en uso, no habrá enfermedades del hígado.

ESPINACAS

Spinacea oloracea. *La espinaca es la reina de las verduras,* y debería ser el alimento preferido de los estómagos débiles, y de las personas anémicas y linfáticas.

Las espinacas contienen la mayor cantidad posible de hierro asimilable.

Las espinacas son por lo antes dicho, alimento sin igual.

Las espinacas vigorizan la sangre y la rejuvenecen.

Las espinacas curan el hígado y dan tono a los riñones.

Las espinacas con su celulosa, contribuyen a la limpieza intestinal.

La espinaca fue considerada en remotos tiempos como la legumbre número uno para la salud, y tal costumbre de usarla debe redespertarse de nuevo para bienestar y beneficio general de la raza.

A los hortelanos les aconsejamos cultivar la espinaca en escala, pues cuenta y contará con magnífico consumo, dejando un buen margen comercial a las personas que se dediquen a su cultivo.

Coma usted la mayor cantidad posible de espinacas, y no se arrepentirá de ello.

Cultive usted espinacas.

ESPARRAGOS

Asparagus officinalis. Los griegos consideraban los espárragos como la hortaliza más delicada, y nosotros no tenemos por qué acudir a ellos para pensar lo mismo, puesto que el placer que se experimenta al tomarlos en sopa, es algo muy delicado, por la sutil exquisitez de su sabor.

Los espárragos encierran la mayor cantidad posible de elementos vitales contenidos en legumbre alguna. Los espárragos contienen fósforo, calcio, hierro, todas sustancias indispensables a la salud y bienestar del organismo.

Los espárragos sacan las piedrecillas de los riñones, purificando estos filtros y ennobleciéndolos en su actividad.

Por el fósforo que contienen los espárragos, son un buen alimento cerebral.

Desgraciadamente en nuestro medio, prácticamente no se cultivan, puesto que los que se comen son generalmente importados.

Aconsejamos a los hortelanos, cultivar espárragos, porque ellos tienen puesto preferencial en el mercado.

LECHUGA

Latuca sativa. Demasiado conocida y quizá la única hortaliza que figura como adorno de los platos de carne más o menos vieja, con el fin de agradar la vista y hacer que el color verde precioso de la lechuga permita comer la carne con ilusión de frescura, pero una vez ingerida ésta, la pobre lechuga es despreciada por considerarse según el rancio concepto, que los seres humanos no son vacas para comer hierbas; y el animalito a que hacemos referencia, que come hierbas en abundancia, nunca sufre de estreñimiento, ni le salen barros en la piel, ni tiene que untarse pintura para cubrir la anemia que consume a los seres humanos.

La lechuga tiene hierro y una sustancia ligeramente hipnótica, que la hace regular medicina para el insomnio.

La lechuga neutraliza la acidez del tubo digestivo.

La lechuga refresca el hígado facilitando sus funciones.

La lechuga es ligeramente diurética, purificando y limpiando el riñón.

De ahora en adelante lector amigo, usted no solamente se comerá lo que es adornado con la lechuga, sino que al ser más consciente, la preferirá a lo ya citado.

PEREJIL

Apium petrocelinum. El perejil es apenas usado como adorno, y hay personas que quizá no lo conocen como tal; pero los que lo han visto en tales condiciones al cumplir su bella misión, lo hacen a un lado.

Pues bien, el perejil era considerado en épocas mejores como planta preciosa para conservar y alargar la vida, y tales son sus cualidades, dados los elementos que contiene.

El perejil es rico en cal y hierro, resultando por tanto alimento concentrado que nutre la sangre y fortalece el esqueleto.

El perejil, da tono a las glándulas suprarrenales, vigorizándolas extraordinariamente.

El perejil, comido en cantidad evita los cólicos menstruales y los cura radicalmente.

El perejil, fortifica los ovarios, sanándolos y haciéndolos saludables, para que cumplan debidamente sus naturales funciones.

El perejil, contribuye a facilitar el parto, aplicando una perlita machacada de él en la vagina en los momentos en que ya están activos los dolores que a él conducen.

El perejil, cura masticándolo, las granulaciones que suelen salir en la boca de algunos niños y también de personas mayores.

El perejil debe usarse en abundancia para lograr salud y larga vida.

RABANOS

Raphanus Sativus. Son muchas las variedades de rábanos, todas ellas de un gran poder nutritivo, debido a la buena cantidad de yodo y hierro que contienen.

Los rábanos excitan las actividades digestivas.

Los rábanos son buenos para las personas que padecen, o tienen tendencia a padecer de bocio.

Los rábanos curan el estómago, hígado, garganta, pecho, vejiga y riñones.

Los mejores de todos son los rabanitos rojos, y lo más importante de ellos, su corteza.

REMOLACHA

Armoracea. La remolacha, es bastante conocida y afortunadamente regularmente usada, aun cuando no en la proporción que se debiera; la remolacha es rica en azúcar natural y por lo tanto, un gran productor de calorías.

La remolacha contiene azufre y es por tal razón, purificadora de la sangre.

La remolacha contiene hierro para dar tono a los glóbulos rojos.

Los higienistas japoneses, consideran que el zumo de remolacha es medicina para todos los males, y tienen razón en ello,dados sus componentes.

TOMATE

Solanum lycopersicum. El tomate, generalmente corre la misma suerte de la lechuga, es decir, sólamente el de servir de adorno.

El tomate es medicina por excelencia para el riñón.

El tomate, es antisêptico por el ácido que contiene.

El jugo de tomate saca las materias terrosas de la sangre, y por eso es bueno para los enfermos de arterioesclerosis.

El tomate obra muy bien sobre el hìgado, contribuyendo a su purificación.

Use usted tomates en cantidad, y no se arrepentirá de ello.

VERDOLAGA

Portulaca oloracea. La verdolaga, es y debe ser una legumbre utilizada como las habitualmente conocidas, pues no solamente es alimento, sino que, contribuye eficazmente a la cura de las enfermedades bronquiales, del estreñimiento, y a la purificación de la sangre.

La infusión de hojas de verdolaga, tomada antes de acostarse, produce sueño reparador.

La verdolaga combinada con la cebolla, es medicina sin parangón para el hígado.

ZANAHORIA

Daucus carota. La zanahoria como decía un eminente naturalista, sana-ahora. Efectivamente la zanahoria es rica en fôsforo y cal, lo que la hace deba ser muy apreciada.

La zanahoria es muy ûtil en la bronquitis y en la tisis.

El jugo de zanahoria tomado en ayunas, preserva de apendicitis.

La pulpa de la raîz es resolutiva de tumores.

Las zanahorias comidas frescas, purifican y ennoblecen la sangre extraordinariamente.

La rama fresca de zanahorias, posee fósforo en abundancia, resultando por lo tanto un gran alimento cerebral y un tónico para el vigor de los ojos.

La zanahoria machacada cruda y aplicada sobre la afección, cura la erisipela.

—

Son muchas las legumbres y en general todas son muy buenas; sólo que nosotros nos hemos ocupado única y exclusivamente de las más comunes en nuestro medio y las más fáciles de cultivar. Ojalá todas las personas sin excepción alguna, comieran aunque fuera una sola vez al dia un gran plato de legumbres, ya que ello garantizaría su salud y bienestar; pero mejor fuera aún, que las legumbres ocuparan la mayor zona en el campo de la alimentación humana, pues así el porvenir de la raza estaría garantizado.

Las legumbres son las únicas que nos proporcionan los minerales asimilables y necesarios a nuestro organismo.

Las legumbres son las únicas que pueden llevar el mayor aporte de hierro para nuestra sangre, fósforo para el sistema nervioso y cal para los huesos.

Es importante saber que los minerales no son nunca asimilables tomándolos en forma química, y que es indispensable tomarlos en su forma vital, es decir, después de que han sido asimilados y transformados por las plantas, y esto lo conseguimos nosotros comiendo legumbres en cantidad. Los que toman minerales en forma química, perjudican extraordinariamente su organismo.

La regeneración humana no puede obtenerse, sino solamente utilizando las legumbres como principal alimento.

Los más expertos químicos de los Estados Unidos, han llegado a la conclusión experimental, de que la *espinaca* contiene en sí los elementos más indispensables para el sostenimiento de la salud y del vigor humanos.

Las legumbres son constructoras de células, y las frutas oxidantes; comiendo legumbres, se regenera; comiendo frutas se desintoxica, eliminando las sustancias de desecho.

Aliméntese con legumbres, y purifique su organismo con frutas.

Frutas

Todas las frutas son maravillosas por sus efectos oxidantes, eliminando así los residuos o materia que no es útil al organismo. Tal la razón fundamental para que el que come frutas en abundancia, se conserve con apariencias de joven, sin importar los años transcurridos.

Las frutas son malas tal como se comen actualmente, en pequeñísimas cantidades al iniciar las comidas, porque siendo ellas de naturaleza magnética, no se combinan bien con la gran cantidad de farináceas (harinas) y carnes que se consumen en abundancia diariamente, en las casas de las personas que desconocen completamente el valor y la importancia de uno u otro alimento.

En cambio las frutas comidas en abundancia solas, son el mejor desintoxicante del organismo.

Las personas que no pueden prescindir del uso de la fruta a la hora de las comidas, en las que se mezclan carnes y farináceos, debieran por lo menos usarlas al fin de la comida y no al principio; esto tiene la ventaja de que como las frutas, especialmente las àcidas aumentan considerablemente la secreción de la saliva, ésta favorece el proceso digestivo. De todas maneras es un gran error comer frutas al iniciar una abundante comida de carnes y alimentos cocidos.

Para un estudio concienzudo de las frutas y saber de cuáles se debe prescindir y cuáles usar, según ciertos estados patológicos, tenemos que dividir las frutas en tres grandes categorías, así: ácidas, dulces y oleosas.

Aun cuando los términos en sí mismos hablan claro de tales categorías, pondremos algunos ejemplos para la distinción rápida, de los no versados en estas materias de tantísima importancia.

Por ejemplo, son frutas ácidas: la naranja, piña, limón, ciruela, duraznos, moras, uvas de determinados tipos, etc.

Son frutas dulces, estando bien maduras:banana, manzana, cierto tipo de uvas, chirimoya, anón, mangos, etc. Como hecho notable e importantísimo, hemos de saber que la *chirimoya* y el *anón, son dos frutas anticancerosas.*

Son musilaginosas y oleosas: cereza, aguacate, níspero, etc.

No está por demás advertir que todas las frutas son más o menos ácidas antes de llegar a su completa madurez, y en tales condiciones son indigestas, a no ser que se predisponga de un poder de asimilaciòn excepcional.

Las frutas ácidas, son todas depurativas.

Las frutas dulces, son todas nutritivas, ya

que ellas nos proporcionan los carbohidratos o calorías para la sangre.

El anón, es fruta tan rica en azúcares, que no hay para qué pensar en usar este elemento en la forma industrial, cuando poseemos frutas como el anón, la chirimoya, el banano,el níspero.

Las frutas oleosas, son todas laxantes, y convienen por lo tanto a todos los estreñidos.

Las frutas ácidas, especialmente el limón, resultan medicina sin igual para toda clase de afecciones, quedándonos por preguntar sólamente: Para qué será que no sirve el limón? Esta fruta debe ser considerada como una verdadera panacea y tenida siempre a la mano para usarla con toda confianza, tanto interna como externamente.

El limón tomado en cantidad, cura las siguientes enfermedades: tisis, blenorragia, hipercloridia; contribuye eficazmente en la cura de la diabetes y en enfermedades gravísimas, como el cáncer.

En enfermedades tan peligrosas como la angina y la difteria, obra verdaderos prodigios usándolo naturalmente en proporción, pues en tales casos no hay tiempo que perder.

La naranja es un enérgico depurativo de la sangre, curando por sí sola, si se toma en suficiente cantidad, la sífilis. Es de advertir por supuesto que si el paciente experimenta dolor o cansancio en la región renal, debe suprimir su

uso, pues lo perjudicaría; no pasa así con el limón, pues dada su armonía químico-vital, resulta admirable en todos los casos.

Las frutas dulces, serán las únicas proveedoras de calorías para la raza, cuando ella sea más consciente y más inteligente, ya que los dulces preparados artificialmente, intoxican extraordinariamente el organismo.

A los niños se les debe habituar a comer frutas en abundancia, evitándoles ojalá completamente el uso de dulces, reemplazando éstos por algo de miel de abejas, si se quiere, ya que ésta es provechosísima por ser tambtén un dulce natural.

La piña o anana, es una magnífica fruta para los enfermos del pulmón, pues por sí sola usada en abundancia, basta en muchos casos para curar la tuberculosis. Como la fibrina que contiene en sus tejidos es demasiado indigesta, los que pretendan usarla en cantidad, deben exprimirla para tomar sòlamente su jugo.

La banana, comunmente banano, posee alimentos nutritivos de primera y se digiere fácilmente, siempre que al mismo tiempo que se come se tome con ella agua. La banana y el agua, son medicina para la cura del estreñimiento.

El plátano llamado «pacífico», es mejor para los estômagos débiles que la banana.

La uva es bien conocida en toda la historia de la humanidad, como fruta excelente, pues tie-

ne la excepcional cualidad de purificar la sangre de materia terrosa, renovándola y vigorizándola en las personas que padecen arterioesclerosis. Naturalmente para conseguir tan maravillosos resultados, es indispensable usarla en cantidad, y hacer por lo menos una comida diaria integral de esta maravillosa fruta.

CURA DE UVAS

Hay lo que se llama cura de uvas, la que consiste en no comer más que esta preciosa fruta durante tres, cuatro y hasta siete días. Lo único que se acompaña a esta cura, es el agua pura, y si el paciente desea algo denso, puede acompañarlas con pan integral bien tostado.

Esta cura de uvas, es un procedimiento para renovar el organismo.

MANZANAS

Esta fruta tan bella como preciosa, parece que ha causado muchas molestias a la humanidad, pues según el decir de los que creen en cuentos, por ella salió Adán del paraíso, y por ella, la mujer sufre los dolores del parto. Nosotros que por el momento no estamos ocupados en símbolos, sino en realidades, vemos en la manzana una de las mejores frutas, de las que han sido dadas por Dios para beneficio de la humanidad, y al comerlas, no encontramos otro mal que el de haber tenido que comprarlas a

tan alto precio, en los mercados modernos, estado de cosas que se modificará cuando se le cultive en la proporción necesaria para el bien humano.

La manzana es rica en fósforo, hierro y potasio, resultando admirable para regenerar y reconstituir.

La manzana no bien madura, por estar todavía un poco ácida, suele causar molestias en los hígados intoxicados, y por eso, esta clase de pacientes, deben comerla sólamente muy madura.

En la mitología nórtica, la diosa de la eterna juventud, llamada Iduna, sostiene la juvenil apariencia de los dioses, obsequiándolos todas las mañanas a cada uno con una canasta de manzanas perfectamente sazonadas.

No hay que olvidar que los mitos no son tales, sino que contienen grandes verdades. La palabra mitología, está compuesta de «mito», que quiere decir símbolo o figura, y de «logos», discurso, o mejor, descripción de la cosa; de tal suerte que la mitología nórtica, nos enseña en un bello símbolo que la manzana comida en ayunas conserva la juventud y alarga la vida.

La manzana como fruta está consagrada a Venus, y Venus era entre los griegos la diosa de la belleza y de la juventud.

La manzana resulta maravillosa, comièndo-

la siempre con su película y masticándola muy bien.

Lo importante con ésta como con todas las frutas, es comerla sola, haciendo de ella una comida sin mezclas de ninguna naturaleza.

Un desayuno a base de manzanas, resulta ideal.

CURA DE MANZANAS

También se hace cura de manzanas, usando como único alimento dicha fruta, pero para poder soportar el plan, es indispensable utilizarlas bien maduras.

Dos o tres días de tratamiento curativo a base de manzanas, resulta admirable.

GUANABANA

La guanábana es una fruta excepcional por sus virtudes depurativas, llegando a bastarse por sí sola para curar la lepra, y otras afecciones no menos difíciles de extirpar del organismo.

Algunos tienen miedo de comer guanábana porque como ella es tan depurativa, exterioriza materias de desecho, produciendo granulaciones en el cuerpo, y los que no saben de sus regias virtudes, creen que les está causando mal, cuando en realidad es todo lo contrario, ya que este proceso es debido a su enérgica acción depurativa, eliminando del organismo las sustancias extrañas que le están causando mal.

Una pésima costumbre moderna, consiste en hacer sorbetes de las frutas, agregándoles gran cantidad de azúcar industrial, y haciéndolas así por este procedimiento pésimas para la salud.

Para que la fruta sea sana y buena, tiene que usarse sola y en la savia de su propio jugo.

AGUACATE

El aguacate es la fruta oleosa número uno, y conviene mucho su uso a las personas estreñidas. Es importante mezclar el aguacate con ajos crudos, pues se combinan maravillosamente y se hacen mutuamente asimilables.

Algunas personas tienen miedo de usar el aguacate, porque él empieza a eliminar materias extrañas exteriorizándolas a través de la piel, llenando ésta de granulaciones, barros, etc. Pues bien, esto es justamente lo maravilloso del aguacate, que purifica y renueva las células.

Los organismos que no pueden digerir el aguacate, deben saber que este es un aviso claro de que su hígado está intoxicado, y por tanto deben proceder sin pérdida de tiempo a desintoxicarlo, comiendo legumbres y frutas dulces en cantidad.

Es una lástima que en un país como Colombia, rico en tanta variedad de frutas, gracias a que posee en su territorio todos los climas del mundo, no se cultiven las frutas en abundancia

para la alimentación del pueblo, ya que ello lo regeneraría y transformaría completamente.

Las frutas, como frutos preciosos se ofrecen espontáneamente a la humanidad para que ella las tome y use para su propio beneficio.

Los niños espontáneamente al ver los bellos como variados colores de las frutas, sienten avidez por ellas, pero los padres, generalmente ignorantes de los nobles beneficios del frugivorismo, los detienen y privan del placer natural de comer frutas, que la tierra abundosamente brinda.

Las frutas bien maduras y que poseen corteza de fácil masticación, deben comerse con ella, pues en ésta está la celulosa que no solamente barre y limpia el tubo digestivo, sino que lleva en sí como alimento el fósforo y el hierro.

Coma frutas y más frutas, pues en ellas se encuentra un verdadero manantial de salud y larga vida.

Ambiente

Habiendo terminado el estudio de los agentes vitales internos, que penetrando en el organismo del hombre, lo nutren y sostienen, nos ocuparemos de los agentes externos que obran sobre su naturaleza, produciendo cambios que es necesario conocer, para orientar nuestra vida de tal modo, que estos agentes cumplan su función debidamente, y no como sucede comunmente, ya que en cambio de valernos de ellos para nuestro bien, nos exponemos a su influencia sin conocer sus acciones y reacciones, unas veces alejándonos de ellos, y otras empleándolos indebidamente en desdoro de nuestra salud.

Debemos considerar como principal agente externo a la vida vegetativa de los seres, la influencia del astro rey, del magnificente sol que da su luz y calor para alimentar la vida, tanto del insignificante microorganismo, como del más potente astro de los que ruedan en el sistema.

Sin sol no hay luz, calor ni color; y sin luz, calor y color, no existe vida ni transformaciòn de ningún género.

El sol es vida, y su ausencia, sombras, destrucción y muerte.

Todos los pueblos civilizados de la tierra

han rendido culto al astro rey, como al más vivo exponente de la Vitalidad en activa función.

Las culturas más excelsas, han sido justamente aquellas que se han gestado en las zonas donde la luz y el calor solares son más activos e intensos; ejemplo de ello tenemos en Persia, Egipto y Grecia.

Por el calor y la luz solares madura la uva, crece y se endurece el trigo, brama el toro, luce la flor sus cambiantes como bellos colores, vuela la mariposa, fluyen los ríos, piensa y siente el hombre, quien se halla en la cima de la expresión vital en la superficie del planeta tierra.

Donde entra el sol no entra el médico, dice el viejo adagio, siendo esta una gran verdad.

Existen dos movimientos definidos en el ambiente periferial de vida en el planeta tierra. El uno es de carácter geotrópico, hacia la tierra, y el otro es de carácter heliotrópico, hacia el sol.

Muchos suelen preguntar, por qué los animales que usan una alimentación sana y que viven con la naturaleza, tienen vida más corta que el hombre. La razón es obvia: El animal tiene su espina dorsal paralela a la tierra siguiendo el movimiento geotrópico; y el hombre, al erguirse, con su espina dorsal levantada, recibe por su extremo superior,por su antena, la glándula pineal, fuerzas solares directas, y esto hace que su vida se prolongue más, a pesar de que su alimenta-

ción es generalmente equivocada y que no es recto su pensar.

Cuando los hombres se alimenten con tanta sanidad como los animales, lleven siempre bien erecta su espina dorsal, y sus pensamientos sean rectos y puros, sintonizados con el Espíritu de Vida, podrán vivir tanto como los patriarcas de luengas barbas y luengos años.

No debemos olvidar que la uva madurada al sol, el trigo de doradas espigas y la leche de los rebaños que se alimentaban solamente de pastos y aguas cristalinas,fueron el alimento que sostuvo novecientos años a un Matusalén, quien vivía regentando armoniosamente la vida de su progenie, que se contaba ya por miles. Pues bien, de ello deducimos y lo prueba la experiencia, que el trigo íntegro, la uva bien madura y la leche, son alimentos de primera clase para el sostenimiento de una humanidad mejor.

El sol debe contarse con su luz y calor, como el primer elemento de vitalidad y salud.

Debemos procurar siempre exponernos a la luz solar, para ser acariciados por sus benéficos rayos, sobre todo aprovechando el de las horas de la mañana, cuando el sol es regiamente magnético, pues el de la tarde por estar orientado en diferente situación con relación a la tierra, se hace eléctrico, y ya no es muy conveniente, sobre todo para las personas enfermizas.

En los últimos tiempos se han hecho algu-

nos esfuerzos conducentes a que la humanidad aproveche mejor los rayos solares, y ello condujo a crear en algunos países del mundo, colonias nudistas, cosa que naturalmente no resultaba aceptable, por el pudor natural que las razas sensibles tienen, deseando ocultar siempre el centro vital de la procreación; sensibilidad muy lógica desde muchos puntos de vista, ya que la estética, tan bien sentida por la mayor parte de los seres humanos, quiebra su línea suave y delicada al dejar al descubierto los órganos de la generación.

Indudablemente, el nudismo a medias, hubiera podido imponerse, y posiblemente se impondrá en grupos de organizaciones cultas, usando un pantalón como el de baño, y que podría ser hasta de tipos variados y elegantes, tanto por sus diversos coloridos, como por sus portes más o menos artísticos; en todas condiciones, estamos seguros que el nudismo resultará ser beneficioso para la humanidad seria, decentemente empleado, según corresponde a una humanidad consciente de la vida en sus campos físico y espiritual.

El baño de sol, resulta medicina sin igual para multitud de enfermedades, sobre todo si se aprovechan sus rayos en la región del bazo. Esta es la vícera que Dios puso en nuestro organismo, como antena receptora de las potencias solares.

Aconsejamos que por higiene y salud, ojalá todas las personas expongan a los rayos benéficos del sol la zona del bazo,aunque sea siquiera por un cuarto de hora diario, ya que esto hará mucho bien a la raza.

Los días aprovechables en el descanso de las labores comunes, deben ser dedicados para salir al campo a recibir a la mayor plenitud posible los benéficos rayos del astro rey.

Climas

La importancia del clima, es algo que salta a la vista, y las gentes generalmente viven preocupadas de poder trasladarse a las diferentes zonas de temperatura, para aprovechar el beneficio de su reacción, pero realmente este no es el «quid» de la cuestión; porque si la persona cambia de clima, pero no de modo de vivir y de alimentarse, en muchas ocasiones se causa más mal que bien.

Los climas fríos requieren una alimentación rica en calorías; los climas calientes, una alimentaciòn fresca, y los climas medios, una alimentación mixta.

Las personas que viven en climas cálidos, debieran usar mayor cantidad de legumbres que de frutas, y a la inversa.

Los cereales siempre son indispensables, pero es necesario usarlos íntegros, es decir, con su celulosa.

En Colombia tenemos un cereal de valores extraordinarios, conocido con el nombre de maíz, pero que generalmente no se usa sino después de múltiples refinamientos, lo que le ha hecho perder parte de sus valores esenciales.

El pueblo antioqueño, que tiene como base de su alimentación al maíz, es más sano y fuerte que el de otras regiones.

El maíz como alimento es aprovechable en todos los climas, debido a su fácil conservación.

El maíz amarillo es más rico en elementos vitales que el maíz blanco, pero uno y otro deben usarse integrales, ya que en el afrecho hay elementos de primera.

El trigo, como ya sabemos, sus elementos son irreemplazables y debiera generalizarse más su uso, pero siempre integral, pues las harinas blancas, refinadas, son más perjudiciales que benéficas.

El trigo posee en su celulosa hierro, fósforo y oro.

El oro, es un elemento tan extraordinario que resulta ser potencia solar convertida en sustancia. El insigne Paracelso, decía que la lepra era la enfermedad del oro, indicando con ello que este metal en su forma vital, cura a tales enfermos.

El girasol o heliotropo, es una planta rica en oro, y su recina oleosa, se está convirtiendo en medicina para la cura de multitud de enfermedades.

Con todo esto, queremos decir que no es solamente el clima, sino el cambio de alimentación lo que realmente beneficia a los enfermos, sin descontar que el clima tiene alguna importancia.

Si un enfermo de arterioesclerosis, recibe el consejo de su médico de irse a vivir a tierra caliente, pero al mismo tiempo no le hace ver la importancia de cambiar su régimen dietético,habrá hecho muy poca cosa.

Si el paciente sigue alimentándose de bizcochería, de pan blanco, de dulces y carnes, no solamente no se beneficiará, sino que se perjudicará, porque es superior la cantidad de materias pesadas que tiene que eliminar, a la posibilidad de una reacción favorable por parte del ambiente, resultando de ello otras enfermedades y molestias adicionales, por la intoxicación del hígado y del tubo digestivo.

Los climas calientes, producen una mayor transpiración y facilitan la eliminación de ácidos, pero al mismo tiempo tienden a inhibir el proceso digestivo, causando estreñimiento, razón por la cual, los habitantes de los climas cálidos debieran usar para vivir sanos, por lo menos el setenta por ciento de sus comidas, en legumbres y frutas.

Los habitantes de climas fríos, que están realizando la eliminación progresiva de su dieta de carnes, deben reemplazarlas por frisoles, nueces o almendras, ya que estos productos contienen más elementos plásticos y calorías en condiciones de más fácil asimilación que las carnes.

A medida que los pueblos sean más cultivados en cuestiones dietéticas, y se den cuenta

exacta de cómo deben nutrirse para vivir bien, eliminarán las carnes integralmente, o las usarán muy rara vez.

Las personas que viven en climas calientes están expuestas a enfermedades peculiares, tales como fiebres violentas, paludismo y anemia. Son estas las dos principales afecciones que hacen dura la vida a los habitantes de los climas ardientes.

Las fiebres violentas, son debidas a la fermentación de materias que hay en el intestino, y que no se han eliminado debida y oportunamente; la mejor manera de prevenirlas es comer legumbres y frutas, pero sobre todo, cebolla y ajo. Quien come ajo regularmente, nunca sufrirá de fiebres por putrefacción de residuos intestinales, que son las verdaderamente malignas.

La anemia, se produce en climas calientes por falta de hierro, y como ya sabemos, las hojas de las legumbres lo proporcionan en abundancia.

Para prevenir el paludismo y para curarlo, nada mejor que comer ajos,usar limón como desinfectante, y comer legumbres para aprovisionarse de hierro.

Una vez que el paludismo se ha desarrollado, nada mejor para curarse que comer ajos crudos en buena cantidad.

En los climas fríos, se desarrollan también enfermedades peculiares al ambiente, como ar-

terioesclerosis, atrofias del hígado, hemorroides, várices, etc.

La razôn de estas enfermedades, y de la mayor parte de las conocidas, es siempre la intoxicación, o sea el recargo de sustancias de desecho que no se han eliminado oportunamente.

Los enfermos de arterioesclerosis, várices, hemorroides y recargos hepáticos, tienen en las legumbres y en las frutas medicina por excelencia.

En el caso exclusivo y especial de la arterioesclerosis, los enfermos deben hacerse curas de uva, comiendo tan preciosa fruta, única y exclusivamente durante días, según la capacidad del enfermo, sin debilitarse demasiado. Hemos de advertir que la uva es en sí un gran alimento, y que por lo tanto pueden pasarse dos o tres días con esta preciosa fruta, comiéndola en abundancia, sin mayores molestias.

Para los diabéticos, el régimen debe ser el siguiente: comer gran cantidad de legumbres ricas en hierro, tales como cebolla, berros, espinacas, alcachofa; y entre las frutas, manzana, durazno bien maduro, ciruelas pasas y uvas. No usar dulces de ningún género, ni productos de harina.

Baños de fricción en todo el cuerpo con cocimiento de arrayán, nogal, eucaliptus y romero.

El régimen para los afectados de cáncer,

debe consistir principalmente en el uso abundante de la zanahoria, cebolla y ajos.

Los afectados de sífilis deben comer de preferencia ajos, y tomar mucho jugo de naranja,entre más madura, mejor.

Como suelen decir comunmente los experimentados: no hay clima malo; lo que hay es descuido y falta de atención al régimen de vida.

Baños

Las gentes comunmente se suelen preguntar si el baño es o no conveniente para la conservación de la salud, y aun hay personas que no lo toman nunca, porque suelen decir con cierto gracejo, que para los bañistas no tiene nada de gracia, «que la cáscara guarda el palo.»

Hay que anotar el hecho de que hay personas que a pesar de no bañarse, gozan de salud, lo que indica una gran constitución, pero no que el baño sea perjudicial, pues si los tales usaran el baño, siempre estarían mucho mejor.

En la periferia del cuerpo, en la piel, hay millones de poros que tienen por objeto realizar un proceso de transpiración para eliminar por ellos las materias muertas que nadan en la linfa y en la sangre; de tal suerte que si el baño no es usado diariamente o con regularidad, se recargan enormemente el trabajo de los riñones, de los pulmones, y del tubo digestivo; y como a veces estos órganos, por las razones ya conocidas, no pueden realizar perfectamente sus funciones, resulta que se forman depósitos creando a veces tumefacciones desastrosas para la humanidad.

El baño habitual, debe ser una de las más sanas costumbres de una humanidad inteligente.

El mejor de todos los baños es el frío, acompañado de enérgico masaje y ojalá utilizando el jugo de limón para hacer que la película muerta se desprenda fácilmente.

El baño tibio o un poco caliente, es bueno de vez en cuando para un aseo más definido, eliminando así toda la materia o cutícula que ya no es necesaria y que en cambio, sí perjudica el libre movimiento de los fluídos.

No solamente los poros sirven de canales para eliminar residuos, sino que a través de ellos el organismo absorbe fuerzas côsmicas, magnéticas, vitales, y aun químicas. De las primeras no hay más que descubrir en nosotros mismos la maravillosa reacción de sudor y calor que en ella producen los rayos solares. En cuanto a la penetración de químicos a través de la piel, basta observar la contextura física de los vendedores de carnes, y de los expendedores de leche; se puede decir gráficamente que los primeros comen carne por sus poros, y los segundos toman leche a través de los mismos.

Los que permanecen por profesión en medio de drogas, son generalmente lánguidos, debido a que en su naturaleza se producen muchas reacciones por la penetración en ella de sustancias químicas.

Conocimos personalmente a un borracho,

que muy rara vez tomaba trago, pero que en cambio lo absorbía por sus poros, pues trabajaba en una refinería oficial de aguardiente.

Así cada uno según el ambiente en que reside, recibe a través de la piel partículas sutiles de los elementos que le rodean.

Por tal razón de valor científico y práctico, debiéramos procurar nuestros paseos por en medio de los bosques, sobre todo donde el pino y el eucaliptus embalsaman y sanan el ambiente.

El baño, es por esta razón y otras múltiples una de las cuestiones fundamentales para el sostenimiento de la salud y bienestar físicos.

Aire

Nadie ignora que el aire es el primer elemento de vida, pues sin respirar apenas sí podemos vivir lánguidamente unos segundos. Pero desgraciadamente, poco nos preocupamos de ponernos en contacto con el aire más puro, que es siempre aquel que se mueve libremente en los campos y ojalá en medio de los árboles.

Hay tratados completos escritos por los yogis sobre la importancia de la respiración en pro de la salud, pero a más de esa influencia ejercida a través de las fosas nasales, no debemos olvidar que el aire produce reacciones por su influencia en la periferia general del organismo.

Hay aire frío natural en las cimas de las cordilleras, y aire caliente en los valles. Generalmente por puro placer, por pura comodidad aparente, las gentes buscan más el aire caliente de los valles que el frío de las cordilleras, y sin embargo el mejor de todos es el de la cima de las montañas, porque no solamente es rico en ozono, sino que como en tales lugares hay riqueza de rayos ultravioleta, estos últimos obran a través de la piel desinfectando el organismo en general.

Las personas que aprecien bien su salud, deben de vez en cuando subir a la cima de las cordilleras, ojalá a las nevadas, y darse baños de aire frío en toda la periferia de la piel, usando si se está en comodidad, solamente un pantalón para baño. En tales circunstancias, el aire acaricia la piel, desinfecta el organismo, purifica el pulmón y refresca la constitución celular en general.

Lo anterior lo decimos, como todo lo dicho en este libro, no simplemente por teorizar, sino porque lo hemos probado personalmente. Hemos estado en traje de baño sobre nevados, con un éxito extraordinario por los beneficios físicos allí obtenidos. Naturalmente a esta prueba no se puede someter sino a un organismo regularmente sano, ya que los que se hallan enfermizos, deben primero tratar su salud y luégo sí empezar a vivir naturalmente, para conservarla como el más preciado tesoro.

Ejercicio

Nadie ignora las ventajas del ejercicio, pero muy pocas personas lo practican, generalmente por pereza,por descuido, o por abandono.

La mujer que por naturaleza tiende a la adiposidad, es la que más ejercicio necesita, y la que menos lo hace.

No somos partidarios del atletismo, porque éste desarrolla generalmente los músculos a costa de la vitalidad de centros importantes, tales como el corazón, el hígado, los riñones, los pulmones, etc. Pero sí consideramos indispensable el ejercicio de movimientos suaves, sin esfuerzos violentos, tales como el Hatha Yoga de los Indos, y la Gimnasia sueca de los occidentales.

Ahora, como hay muchos que tendrían verdadera pereza de dedicar alguna atenciòn al estudio de sistemas especiales de educaciòn física, aun cuando grandes beneficios les reportaría tal esfuerzo, les aconsejamos con la experiencia, que hay un ejercicio natural que deben practicar todos los seres humanos, sin excepción alguna, tal es el caminar.

Ninguna persona debiera irse al lecho después de su última comida, sin haber realizado un paseo para contribuír así a la buena asimila-

ción de lo que ingiere, y a la completa eliminación de los residuos o escorias.

Todas las personas diariamente debieran hacerse caminatas no inferiores en ningún caso de tres kilómetros, sobre todo para aquellos de vida sedentaria; consejo más importante para la mujer, pues ella en las grandes ciudades suele prácticamente no hacer ejercicio alguno, ya que es común que las señoras tomen vehículo hasta para trasladarse a distancia de dos cuadras.

En los días feriados nada mejor que salir a las colinas, viajarse por los valles, bañarse, asolarse, masajarse la piel, sobre todo los extremos inferiores o pies, porque como ya dijimos su importancia es excepcional.

No aconsejamos ejercicios, ni aun de gimnacia sueca a las personas afectadas del hígado, de los riñones o del corazón, mientras no estén perfectamente sanas, porque el desgaste de energías en los movimientos sistematizados más o menos enérgicos, dificultan la curación; el ejercicio de caminar, a más o menos larga distancia, según la capacidad del individuo y sin violencias, sí es bueno a todas las personas, sanas o enfermas.

El ejercicio armonioso y regular ha sido usado por los pueblos más cultos de la tierra,entre los que podemos citar especialmente a los Egipcios y a los Griegos.

La Cultura Griega como es históricamente

más reciente, puede fácilmente estudiársele, lo que no sucede con culturas más antiguas, debido al descuido de los historiadores, los que generalmente, más se afanaron por presentar y sostener el conocimiento de la faz política de los pueblos, que de su vida práctica.

Los Griegos hicieron sabiamente un culto del baño y de la educación física.

A ello supieron unir el conocimiento de una filosofía, que hizo fuertes sus mentes y digna su moral.

Por tales cualidades y condiciones, la humanidad tendrá que revivir los hábitos y costumbres del pueblo griego, en pro de su salud y bienestar.

Después de caminar, consideramos como muy útil el ejercicio del masaje, ya que éste no solamente despeja los poros, sino hace que la sangre afluya a la periferia del cuerpo mejorándolo y renovándolo.

Muchas afecciones de orden físico, sobre todo las de carâcter digestivo desaparecerán, cuando los seres humanos se acostumbren a regulares caminatas diariamente con el fin de activar el peristaltismo del intestino.

Ejercicio al aire libre, unido al masaje y alimentación natural, dan salud y larga vida.

Descanso

Es increíble que hasta el tema del descanso deba merecer estudio, pues como los seres humanos nos hemos alejado tanto de lo natural por las complejidades de la vida en sociedad, es necesario que nos reintegremos a la naturaleza, y para ello tenemos que observarla en los seres que viven de acuerdo con los dictados de la misma.

El descanso verdadero se obtiene durante el sueño, pero desafortunadamente no siempre nos sabemos acostar correctamente, como tampoco lo hacemos en lechos adecuados a la salud, y no al interés de una sensual comodidad.

Hace algún tiempo se acercó a nosotros un amigo, con el fin de preguntarnos qué sería lo que sucedía en su naturaleza, pues al despertar de un largo sueño se encontraba aun más cansado de lo que se había acostado, después de su labor cotidiana. Nuestra contestación fue sencilla: usted no sabe relajarse, no sabe abandonarse completamente, como si fuera un trapo suelto en un lugar cualquiera; usted conserva tensos sus músculos, y con esta contracción duerme; en tales circunstancias, no es posible descansar.

A las pocas semanas nuestro amigo nos hizo saber que habiéndose relajado tal como le habíamos aconsejado, el resultado obtenido había sido sorprendente.

Para relajarse verdaderamente hay que hacer uso de la mente, aflojando cada músculo, cada parte del cuerpo, e ir pensando en una flojedad y abandono completos, como si fuésemos una cosa esponjosa y vaporosa; en tales circunstancias, el sueño es profundo y reparador.

Los Hatha Yogis de la India, por la laxación o relajamiento voluntario, consiguen en pocos momentos reparar sus fuerzas integralmente, después de haber realizado un intenso esfuerzo, para continuar su actividad con tantas energías, como cuando la iniciaron por vez primera.

Nuestro amigo el gato, es un felino que sabe por naturaleza abandonarse completamente mientras duerme, y de ahí su grandiosa capacidad para reaccionar con energía y agilidad increíbles, cuando se le despierta esporádicamente. Deteniéndonos a observar al gato dormido, llegaremos a la comprensión de lo que es la relajación completa.

Es importante también hacer saber que los colchones de plumas son verdaderamente perjudiciales para la salud; en un colchón de esta naturaleza, tan sensual y tan agradable, los centros vitales se encuentran contraídos realizando su función a medias; los pulmones se arrugan; las

venas y arterias limitan sus canales de acción dificultando la circulación libre; el hígado al plegarse, no puede realizar su trabajo de asimilar y eliminar debidamente; los riñones se recargan de materia extraña, porque los canalillos no disponen de la libertad que les es indispensable; son tantos los perjuicios que resultan de dormir en colchones blandos, que ninguna persona que sepa apreciar su bienestar y salud, lo hará una vez más.

Otra costumbre perjudicial, es la de usar almohadas gruesas y muchas, es decir, una sobre otra. En tal situaciòn, el trabajo pulmonar y cardíaco son seriamente obstaculizados, causando afecciones de tales órganos. La almohada debe ser muy blanda, no muy gruesa y una sola.

Polaridad

El organismo del hombre es una antena de fuerzas, y la tierra, la luna y el sol y los demás planetas, los imanes que lo nutren.

Para acostarse hay que preferir dos orientaciones, así: la orientación Norte, y la orientaciòn Oriente.

Llamamos orientación Norte, la de poner la cabecera exactamente en la dirección del polo Norte de la tierra.

Llamamos orientación Este u Oriente, colocar la cabeza en dirección al levante del sol.

Cuando una persona está demasiado débil, logra grandes beneficios físicos orientando su cabeza hacia el polo sur; por supuesto tal situación no es buena sino única y exclusivamente para el ser físico, porque el mental se entorpece considerablemente y por lo tanto no es aconsejable sino solamente en casos de debilidad.

Los que se ocupan de problemas metafísicos, al orientar su cabeza al occidente y meditar sobre algo de interés espiritual, podrán ser favorecidos con experiencias excepcionales, según su cultivo y sensibilidad.

Concluímos el analisis de las polaridades,

diciendo que las mejores son siempre la oriental y la norte.

En días de descanso, debemos salir a un campo asoleado y acostarnos, si por la mañana, con la cabeza al oriente, si por la tarde al norte; así recibiremos la imantación terrestre aprovechable por nuestro organismo.

Con estos conocimientos, no queremos hacer maniáticos, sino que la humanidad tenga un poco más de sensibilidad y conciencia acerca de la vida.

Conocemos casos en los que, matrimonios que habían sido estériles, les bastó la orientación Norte, para que un pequeño viniera a alegrarles la vida, haciéndola digna de vivirse.

Un poco de mayor sensibilidad, nos permitirá descubrir otras cosas extraordinarias de la naturaleza y de la vida.

Higiene Sexual

No terminaremos la parte física de esta obra, sin hacer alguna referencia a la higiene sexual,pues ella es de singular importancia en el sostenimiento de la vitalidad y de la salud.

El problema sexual, es seguramente el más complejo de todos los que tiene que encarar el ser humano, ya que él no solamente afecta la parte física de la vida, sino que también en gran escala la parte mental y psíquica en sus diferentes expresiones.

Por tal razón, muchas empresas comerciales tienen muy en cuenta de no emplear en sus actividades a jóvenes recién casados, a enamorados demasiado románticos, o a aquellos esposos que están en disgusto con sus esposas,pues especialmente este último hombre no está, ni puede estar en condiciones de realizar un trabajo eficiente.

El aspecto físico, se puede concretar en lo siguiente: si el ser humano abusa de su potencia sexual, se degenera física y moralmente; si además del abuso sexual ha contraído alguno de los múltiples hábitos relacionados con el problema, se irá inutilizando progresivamente para el normal cumplimiento de sus deberes; y desde

el punto de vista de su salud, la irá desmejorando notablemente, hasta que se manifieste en él alguna enfermedad que lo anonada y que hace de su vida una desgracia, para no emplear un término más suave, ya que el caso requiere sinceridad, como todos los que afectan a la vida integral de los seres humanos.

Si se buscara el por qué del desmejoramiento físico de la humanidad, se encontraría que por lo menos el ochenta por ciento de los casos son debidos a los abusos sexuales, y el porcentaje restante a falta de completa nutrición.

Hay alimentos que nutren y fortifican dando vigor a las glándulas, y otros que degeneran causando la impotencia. Ambos tipos de alimentos deben ser conocidos por el hombre, para usar los útiles y privarse de los perjudiciales; son alimentos fortificantes, virilizantes: la cebolla, ajos, berros, tomate, espinacas y almendras. Son perjudiciales por lo debilitantes: las *cervezas*, *café* y el *té*.

Estas tres bebidas anotadas,desmejoran notablemente al hombre por reducir considerablemente su virilidad.

También hemos de anotar el uso del tabaco, como uno de los vicios que màs han venido desmejorando la vitalidad y por ende la virilidad de la raza.

En las mujeres el uso del tabaco les causa vejez prematura y debilidad ovárica, de tal na-

turaleza que cuando tengan que cumplir con el deber maternal, el parto no solamente serà difícil, sino peligroso para su misma vida; tal es el resultado de succionar unas hojas de tabaco, sin beneficio alguno para la economía vital, ni para la economía en dinero.

Si usted lector amigo, quiere regenerar su organismo y evitar muchas enfermedades, NO ABUSE DE SU POTENCIA SEXUAL.

Psicoterapia

Después de terminar el conocimiento general de las leyes físicas que deben tenerse muy en cuenta para vivir sano, nos ocuparemos de la contraparte anímica de la vida, o sea el aspecto psíquico de la cuestión.

Los sabios de la India llamados Yogis, y los Rosacruces del mundo occidental, unificados en sus doctrinas y principios científicos, saben que el hombre no es ese animal bípedo que marcha con más o menos inteligencia sobre la superficie del planeta tierra, sino que su constitución tiene realmente valores trascendentalísimos, que penden y dependen de un poder mucho más grande o ABSOLUTO llamado Espíritu, y que según la armonía o inarmonía que reine entre el ser particularizado llamado hombre y el Espíritu Universal, así este último poseerá más o menos salud, más o menos inteligencia, más o menos fuerza anímica, etc.

A todos los interesados en la Ciencia Espiritual, la única que conduce a realizar verdaderas superaciones humanas, les aconsejamos sinceramente estudiar Ciencia Rosacruz y Filosofía Yoga, ya que sus esfuerzos encontrarán sublime recompensa. Por ahora, siguiendo el plan

que nos hemos trazado al escribir este manual de utilidad práctica, nos ocuparemos de las fuerzas psíquicas que causan salud o que producen malestar, segùn la manera o forma como las utilicemos en la vida.

Hasta ahora la humanidad común ha venido creyendo o imaginando, que el recto pensar y el recto obrar, solamente tienen que ver con el fenómeno religioso de la salvación del alma, pero que nada tiene esto que ver con la vida física, salud, éxito, etc.

Las investigaciones de la moderna escuela psicoanalítica y la de los grandes mentalistas modernos, han venido a probar científicamente que la rectitud en el pensar y en sl sentir, son absolutamente necesarias para la obtención de una vida equllibrada en el campo físico, pues los pensamientos son fuerzas que actúan en directa relación con la materia física de la vida química que mantiene vivo el organiemo del hombre.

Según la índole de pensamientos y emociones que el hombre cultiva, ya consciente, ya inconscientemente, así será realmente la fuerza de su vitalismo, como la energía de sus potencias orgánicas.

Para el efecto de sistematizar la comprensión del problema, dividiremos la vida psíquica en cinco grandes condiciones o estados, teniendo en cuenta que estos son realmente los más

asequibles a la inteligencia y comprensión comùn del hombre actual.

Las cinco condiciones anímicas a que nos referimos, pueden considerarse como reacciones pasionales, emocionales, mentales, imaginativas y sentimentales.

La zona emocional de la psiquis, es indudablemente la más terrible de todas ellas para la salud física, porque absorbiendo en su vòrtice todas las potencias vitales del organismo, lo desequilibran seriamente en sus naturales funciones.

La emoción es más sutil que la pasión, pues esta última es un conflicto entre la reacción pasional y la mente que establece juicio.

La mente propiamente dicha es la fuerza real de las actuaciones anímicas citadas, porque ella es al fin de cuentas la que produce el impacto, y la que frena o da expansión a las actividades de la fuerza anímica del proceso, ya pasional, ya emocional, ya mental, ya imaginativo o sentimental.

La mente es para los efectos del problema que estudiamos, la raíz o causa de todos los movimientos y actividades de la psiquis, y por eso ella será estudiada en detalle antes de proseguir en el análisis de las particularidades.

La imaginación es función mental no dirigida por la voluntad, sino que vuela libremente

como la inquieta mariposa, o como la abeja que liba de flor en flor.

El sentimiento es la parte sublimada de una aspiración mental, de una emoción, o de un acto imaginativo.

Cada una de estas cualidades o condiciones, produce reacciones en el organismo para el bien o para el mal, según veremos con más o menos detalle en el curso de este estudio.

El primer capítulo para la comprensión de los mecanismos psicológicos que afectan a la salud humana, es el que concierne o corresponde al estudio de la mente.

Mente

El insigne Platón llamó al hombre «Alma Pensante», y realmente el hombre es y obra según piensa. Esto debiera ser razón suficiente para que todos los seres humanos sin excepción alguna, conocieran y estudiaran con más o menos profundidad la psicología, para conocer qué maravilla de fuerzas hay en el hombre, las cuales educadas y ennoblecidas lo conducirán al éxito en las múltiples faces de la existencia.

Naturalmente muchos se inquietarán con la anterior frase y desearán realmente dedicar alguna atención al estudio de tan importante materia; para tal efecto querrán seguramente conocer de nuestra experiencia cuál sería la orientación adecuada para adquirir tan maravillosos conocimientos, y con mucho gusto lo haremos dentro de las posibilidades de experiencia que tenemos sobre el particular. Las obras del insigne psicólogo, O. S. Marden, por ser tan sencillas debieran ser las primeras en ser estudiadas, sobre todo por todos los jóvenes que empiezan a encarar su vida con las múltiples luchas que se presentan en el camino de la existencia. Citaremos como principales entre las obras de Marden, las siguientes: «El Poder del Pensamiento»,

«Siempre Adelante», «Paz, Poder y Abundancia», «Los Caminos del Amor», y «El Crimen del Silencio»; a nuestro juicio, conocidas y estudiadas estas obras, ya se estará en condiciones de dedicar la atención a leer y estudiar los libros de William Wather Atkinson, entre los cuales sobresalen: «Cómo habéis de Pensar», «Lo que Somos y lo que Podemos», «Confía en Tí», «Vivid como os Digo», «La Dinámica del Pensamiento», y «El Exito en los Negocios y en la Vida.»

Después de haber estudiado la psicología sencilla y práctica de los autores citados, asequibles por su sencillez a cualquiera inteligencia, ya se puede proseguir con lecturas de más fondo, tales como: «Catorce Lecciones de Filosofía Yogi y Ocultismo Oriental», «Hata Yoga», «Raja Yoga», y «Ciencia de la Respiración por Ramacharaka».

Una vez conocidas algunas de las obras fundamentales de Yoga, se estará en condiciones de aprovechar la sabiduría de los Rosacruces, estudiando las obras de Rodolfo Steiner, Spencer Lewis, Krumm Heller, Franz Hartmann, Max Heindel, y la insigne maestra H. P. Blavatsky.

Realmente, el esfuerzo y la atención que dediquemos al estudio de las potencias del alma, es indudablemente EL TIEMPO MEJOR EMPLEADO DE TODA NUESTRA VIDA.

Mente; esta palabra dice muy poco a unos y mucho a otros; pero si analizamos detenidamente lo que en sí es y representa esta fuerza humana, llegaremos exactamente a comprender el pensamiento de Platón: «EL HOMBRE ES UN ALMA PENSANTE».

Todos nuestros movimientos físicos, pasionales, emocionales, mentales en sí, imaginativos, sentimentales, etc., tienen como fuerza impulsora a la mente.

Todas las actividades fisiològicas de los órganos internos, el proceso de la digestión, el de la eliminación de residuos, la circulación de la sangre, la respiración, y todo el movimiento vital en general, obran obedientes a la fuerza mental ya consciente, ya subconsciente, realizándose siempre estas actividades gracias al poder de aquella preciosa energía.

Por supuesto tenemos que saber que la mente se divide en dos grandes zonas de actividad: mente concreta u objetiva, y mente subconsciente.

La mente objetiva es aquella que empleamos en todos nuestros movimientos concretos voluntarios, como pensar sobre un hecho definido por el querer de nuestra voluntad, caminar, ejecutar alguna labor manual, y en resumen todas aquellas funciones que realizamos en estado de vigilia, y por un querer más o menos definido.

Son funciones de la mente subjetiva o subconsciente, todas aquellas actividades que no dependen de nuestro querer inmediato, tales como la digestión, circulación de la sangre, respiración, etc.

Los hábitos buenos o malos, han pasado de la zona objetiva de la mente a la función subconsciente de la misma, y se han convertido en movimientos activos, pero involuntarios.

Había sido un problema en general para la humanidad, encontrar la manera o modo de penetrar en el terreno de las psicosis humanas para analizarlas, conocerlas y someterlas a la férula de la voluntad, pero gracias a la escuela fundada por el insigne médico vienés, Freud, hoy toda persona deseosa de sabiduría en este ramo, puede adquirir la orientación precisa para penetrar con el bisturí de la observación y del análisis a las profundidades mismas del alma, obteniendo así una información de lo que pasa en ese campo maravilloso de la mente, en sus múltiples actuaciones y funciones.

Freud llamó represión anímica a un deseo insatisfecho, el cual deja una fuerza que vive latente y se manifiesta activa de un momento a otro, como impulso o movimiento esporádico, el cual está ya fuera del control de la persona que la experimenta.

Es así como Freud definió lo que los Rocacruces conocen hace milenios, como el poder

creador de la mente obrando subjetivamente, es decir, sin el querer concreto y voluntario del sujeto que experimenta la reacción.

De ello se deduce que todo pensamiento creado, es una fuerza extraordinaria que obra para el bien o para el mal, según la índole o naturaleza del pensamiento generado.

Todo lo que hemos visto, todo lo que hemos imaginado, todo lo que hemos sentido y todo lo que hemos experimentado en cualquiera de sus aspectos, se ha convertido en nosotros en una forma-pensamiento, la que asume caracteres de reacción más o menos violenta, cuando hechos de similar naturaleza logran remover las internas como recónditas esferas de la mente, y ahí está el por qué de los para nosotros contradictorios modos de ser nuéstros, en un momento determinado.

Para encontrar las razones de tales cosas, el insigne Freud propuso la «catarsis» o purga mental, como la vía a seguir para obtener el conocimiento de las potencias recónditas y después lograr así el dominio voluntario de las reacciones psíquicas.

Es verdaderamente interesante, como sorprendente el hecho, de que todas las reacciones nuestras tengan su razón de ser en una forma de pensamiento generado por nosotros mismos, en épocas más o menos remotas al momento del accidente o incidente que transforma y cambia

nuestra vida para el bien o para el mal, sin que ya en tales circunstancias podamos desviar la fuerza generada por nosotros en pasados momentos de la existencia. Es así como se entiende la Némesis de los griegos, o el Karma de los orientales.

Cuando nosotros realizamos un movimiento equívoco, por ejemplo: pretendemos subir a un andén en una calle concurrida, y no ponemos suficiente cantidad de pie para apoyarnos, y por lo tanto resbalamos sufriendo un golpe de trepidación en todo el cuerpo; este acto fallido no es el fruto del estado momentáneo de la mente, sino que en alguna ocasión observamos el hecho en alguien, y creamos la imagen mental de la posibilidad de cometer tal error, hasta que un día se convierte en realidad para nosotros, sufriendo la molestia consecuencial. La imagen estaba colocada en el fondo del subconsciente, y fue ella la que vino a limitar frenando el movimiento para que no cumpliera el deseo de nuestro querer concreto, que era el de aplicar el pie en suficiente proporción para subir de la calle al andén; el movimiento de la mente concreta, fue limitado o frenado por el temor subconsciente, y se produjo el acto fallido de tan desagradables consecuencias.

El mismo mecanismo con más o menos intensidad es el que se realiza en todos los actos fallidos que ejecutamos, y que por el momento

consideramos como descuidos o torpezas inmediatas, sin darnos cuenta que realmente el mal como semilla o germen, estaba ya depositado en el subconsciente, siendo éste realmente el que obró en el momento en que nosotros menos lo esperábamos.

Multitud de accidentes catastróficos para la humanidad, tienen su razón de ser en esas imágenes temerosas de actos equívocos.

Aquí la ciencia aparece majestuosa, mostrando en forma concluyente que los mandatos de los grandes místicos de obrar siempre bien y rectamente, no son exclusivamente para conquistar estados más elevados en las regiones del Espíritu, sino que afectan real y positivamente toda nuestra vida.

De lo anterior se deduce que el hombre hasta por egoísmo, y para su propio bien, debe pensar y obrar con rectitud por encima de todo, y a pesar de todo.

El problema de conocer las fuerzas íntimas del alma, resulta en cierto modo complejo para la humanidad, sobre todo para aquellos que no se quieren tomar ninguna molestia para estudiar la más importante de las ciencias, o sea la Psicología, y su modalidad maravillosa conocida con el nombre de Psicoanálisis.

El vigor o modalidad de un acto mental, desiden de su naturaleza y consecuencias.

Una imagen mental definida y vigorosa, producirá resultados categóricos y poderosos también.

Un acto mental de naturaleza vacilante, producirá resultados inciertos y de poco valor.

Si los seres humanos supieran que con cada pensamiento están generando su destino, bueno, malo o indiferente, lo primero que harían sería estar siempre alerta para no permitir que a través de su mente fluyan pensamientos que en alguna forma afecten la armonía de la existencia.

«*El que odia, destila y bebe su propio veneno*». Este axioma de un eminente psicôlogo, es una realidad trascendentalísima, pues el que odia crea fuerzas destructoras que afectan hondamente su salud física y moral, ya que cada pensamiento produce movimientos de fuerzas armoniosas e inarmónicas, según la naturaleza del mismo.

Comunmente oímos hablar de personas cultas, y de personas incultas, fundamentando tal concepto, no en la realidad de la vida íntima, de la vida pensante, sino en superficiales apariencias.

Una persona puede tener ficticiamente modales suaves de porte social, que encajan muy bien dentro del ambiente superficial que vivimos, y al mismo tiempo en lo interno de su psiquis llevar una vida completamente inculta, pues el tal como cualquier «perico de los palotes», experimenta fuertes emociones de temor, odio,

envidia, celos, cóleras, y todos aquellos morbos anímicos mucho más potentes en su acción destructora que los microbios de la patología.

Un psicólogo eminente dijo: «*Dime qué piensas y te diré quién eres*;» este axioma es absolutamente científico en todos sus múltiples modos de acción y reacción.

Cuando la humanidad se dé cuenta exacta de que el éxito o el fracaso de su vida dependen, no de cosas externas, sino de su modo de pensar, se habrá dado un gran paso en el mejoramiento de la especie humana.

Comunmente la humanidad vive pendiente de cosas externas, con el fin de lograr beneficios puramente individuales; craso error, ya que el problema de cada individuo es *realmente personalísimo.*

Cuando un hombre logra éxito, es porque su vida pensante en la zona del progreso es fecunda y vigorosa.

Los factores externos no pueden afectar directamente la vida del individuo, sino única y exclusivamente en la proporción en que la persona le dé acceso y fuerza a tales influencias a través de su mente.

Se habla mucho de la influencia ambiental, y naturalmente ella se evidencia convirtiéndose en realidad en aquellos caracteres cuya flaqueza mental no les permite defenderse de las influencias que les rodean; no sucede así a los que han

educado su mente, puesto que ellos realmente son dueños de su destino en forma parcial, pero no por eso menos importante. La parcialidad está, en que habiendo ya fuerzas mentales que están encajadas en el subconsciente por pensamientos pretéritamente generados, como ya vimos, aquellas fuerzas frenan o dan poder a los nuevos impulsos, según que se encuentren en armonía, o que sean inarmónicos de estos.

La vida pensante constituye el reino verdadero de las realidades, al par que la influencia ambiental es simplemente factor de sugestión, que puede o no afectar el reino según la fortaleza del guardián. Este centinela, no es otra cosa que la mente fortificada y ennoblecida por educación trascendente, o débil por falta de formación y de cultura verdadera en el campo del psiquismo.

Para nosotros los occidentales la mente es una cosa casi tan abstracta, que no sabemos de ella,ni nos damos cuenta de su realismo; en cambio, para los Yogis y para los Rosacruces, la mente es la fuerza por excelencia, que hace y constituye el modo de ser físico y moral de los individuos, siendo ella el poder propulsor de toda acción, ya sea objetiva, ya subjetiva.

El hombre que conozca sus fuerzas mentales y las encause debidamente,se hará y se creará su destino a su gusto y selección.

La filosofía hermética de los egipcios, sos-

tenía que el universo es mental, y que todos los modos de movimiento obedecen a un proceso más o menos recóndito de la mente.

Para los Hermetistas, hoy conocidos como Rosacruces, la función subjetiva de la mente universal es la que sostiene la armonía de las esferas, la que mueve la vida del gusano, la que hace volar la mariposa, mugir al toro y sentir y amar al hombre. Todas las funciones más maravillosas de la naturaleza, son actuaciones de la mente universal.

La mente concreta, llamada vigílica por los psicólogos, es aquella zona que despunta exteriorizándose del gran océano de la mente universal.

El insigne psicólogo William Wather Atkinson, nos da una figura gráfica que nos permite comprender en una forma concreta lo que es la mente objetiva y lo que es la mente subjetiva o subconsciente, así: «La mente concreta que usamos en la vida cotidiana en forma voluntaria, es como el pico empinado de una cordillera, que estando en el fondo del mar, se yergue y se levanta, apareciendo como una pequeña isla que sobresale del oleaje, al par que la mente subjetiva es toda la montaña no sólamente submarina, sino que se conecta con el resto de las montañas existentes, constituyendo una realidad grandiosa frente a la insignificante cima conocida como isla, sin que las dos sean distintas, pues

no son más que modos de una misma realidad, la cordillera gigante.» Así es la mente objetiva, como una pequeña isla, con relación a la inmensidad y majestuosidad del poder subconsciente de la mente real.

El señor Atkinson, supo con inteligente maestría, mostrarnos lo que es la mente objetiva con relación a la subconsciencia.

Como todos los actos mentales sin excepción alguna dejan una huella en nuestra psiquis, si son repetidos, se convierten progresivamente en modos de ser para llegar a crear una nueva naturaleza en el individuo, es muy importante que como eternos vigilantes nos demos cuenta exacta, de qué es lo que penetra en nuestra mente, y cuál la imagen mental que toma cuerpo en ella.

El señor Freud, llegó hasta suponer que todas las enfermedades físicas, aun las de carácter puramente material, en el campo de la química, como un bocio, tenían su razón de ser en algún reprimido mental que se fue convirtiendo en hecho subconsciente, no dejando marchar libremente las potencias de la vida, estancando materia en algùn lugar determinado, hasta que se formó la tumefacción o se produjo la enfermedad, que comunmente se atribuye a causas puramente químicas.

Hay otros hechos más sutiles, pero no menos importantes, que permiten descubrir la ex-

traordinaria importancia del acto mental, y de lo que es una impresiòn, que como imagen se convierte en una enfermedad de carácter enigmático, venciendo con su resistencia a todas las buenas aplicaciones que la medicina pueda hacer.

El ejemplo siguiente ilustrará más que todas las teorías, lo que es y significa una imagen reprimida de la mente: una joven empezô a sentir de un momento a otro verdadero asco ante la presencia de la sopa, sin importar la naturaleza de su preparación, que estuviera hecha de estos o de aquellos elementos.

Naturalmente los galenos pretendían ver en aquella anomalía, una deficiencia física del tubo digestivo para digerir sopas, y se le aplicaron por lo tanto todas las medicinas propias para curar dispepsias, colitis y afecciones del tubo digestivo, sin conseguir resultado alguno.

Después se le tratô a la paciente el sistema nervioso, empleando todos los tónicos habidos y por haber, sin que la enferma mejorara en nada de su estado psicopatológico; entre tanto la desnutrición hacía estragos, pues la falta de líquidos era muy perjudicial; un enflaquecimiento o desnutrición general, llevaba progresivamente a la paciente hacia la tumba.

En vista de tan desesperada situación,la familia resolvió llevarla por pura curiosidad y como último esfuerzo a un psicoanalista; el profesor practicó la catarsis freudiana, purga mental

por análisis, y después de algunos días de preguntar y de repreguntar a la paciente y de anotar las impresiones con más o menos detalles, ella recordó que hacía unos tres años había visto, al mismo tiempo que estaba sentada a la mesa para tomar un plato de sopa, a un perro que le habían servido de igual sopa, la que devoraba teniendo la boca untada de estiércol humano, y esto en tal momento le había ocasionado náuseas, pero luégo las cosas se habían olvidado, y ella había seguido tomando su alimento de sopa sin ninguna molestia, hasta que un buen día reapareció en ella la impresión, pero ya en forma involuntaria, es decir, subconsciente, causándole la enfermedad psicopatológica que naturalmente no podía ser curada con ninguna medicina física.

Al realizar el análisis y recordar el hecho, el psicoanalista ordenó a la paciente que todas las noches, antes de entregarse al sueño, pensara en el incidente y lo analizara claramente desvinculando la acción del animal del hecho lógico de tomar sopa como comida, tan limpia y pura, como cualquiera de los alimentos sólidos que ella sí podía comer e ingerir. Realizada la catarsis, la purga mental, la dama en cuestión empezô de nuevo a tomar sopa con tanta placidez y naturalidad, como si nada hubiera acaecido.

El anterior ejemplo, ilustra con perfecta claridad la actuación del subconsciente, el que obra

desde lo interno del ser, sin que los seres humanos se den cuenta de su poderosa actuación, por falta de conocimientos. De ello se deduce que el ser humano ignorante del potencial de la mente, está usando una fuerza poderosísima, que como espada de dos filos, tanto le sirve para defenderse, como lo hiere a sí mismo, sin darse cuenta de cuál es la fuerza o el poder que actúa. *Tal es el poder extraordinario de la mente.*

Una persona siente inquietud, nerviosismo, intranquilidad, sin saber a qué atribuír tal condición; pues bien, aquella persona horas antes, o días anteriores, meses o años, ha tenido una impresión fuertemente desagradable, depositando en el subconsciente una imagen inarmónica, la que al reaccionar por acción de alguna impresión ligera causa el desequilibrio anìmico, que la persona no conocedora de los mecanismos de la psiquis, atribuye a causas diferentes.

Todos estos hechos y muchos más que podrìamos citar, muestran la importancia de revisar y transformar los sistemas culturales, ya en el seno del hogar, ya en las instituciones públicas, teniendo muy en cuenta lo que es el alma humana en sus acciones y reacciones.

Los padres de familia que viven causando impresión de temor a los niños, de duda, con fantasías que no tienen más realidad que la falta de conocimientos de los educadores, están colocando una semilla destructora para la felicidad y bienestar físico y moral de los futuros hombres y mujeres.

Todos estos análisis tienen por objeto demostrar la evidente realidad de las fuerzas de la mente, la influencia que tales poderes tienen, no solamente en la faz psíquica, sino por repercusión en el aspecto físico de la naturaleza humana.

El mecanismo para todos los casos es el mismo: una acción, un acto de acumular impresiones, y las reacciones consecuenciales, buenas o malas, según la índole de la imagen mental que ha pasado del consciente o mente concreta, al subconsciente.

Desconociendo tales mecanismos de la psiquis humana, la gente en reuniones sociales suele gastarse mucho tiempo y energìa causando perjuicio a otros, como a sí mismos; lo que se comenta, no es constructor, sino destructor; se habla de enfermedades y se las describe con todo género de detalles, su incubación, su proceso de desarrollo, los peligros de posibles infecciones, y otras tantas alharacas que van generando imágenes morbosas, las que se depositan en el fondo del subconsciente para reaparecer más tarde convertidas en realidades en las personas que no saben dirigir ni encausar debidamente su potencia mental.

Cuando una persona ve el anuncio de un específico, para una enfermedad determinada,

uniendo a ello los síntomas que la caracterizan, entonces empieza a buscar, si en su naturaleza hay un síntoma que esté de acuerdo con las instrucciones de la panacea; quizá por el momento no encuentre nada que le indique que está afectada de la nombrada dolencia, pero más tarde cuando relea el anuncio del específico, es muy probable que descubra algún síntoma de la existencia de la enfermedad; allí empieza el calvario; la persona seguirá analizando, y a las pocas semanas o meses encontrará otros síntomas, fruto consecuencial de la imagen depositada en el subconsciente; más tarde se verá seguramente precisada a usar el específico. Como al tomar la sustancia, las imágenes se hacen más vivas, empieza otro conflicto; o triunfa la nueva sugestión de cura, o la morbosa de la enfermedad. Desgraciadamente en mentes débiles y asustadizas suele ser más fuerte la imagen morbosa que la de la confianza en la curación, y ahí tienen ustedes el sufrimiento de una vida, por falta de un definido conocimiento de lo que es la potencia mental.

Por supuesto,hay que estar alerta para descubrir si la enfermedad es imaginaria, con tendencia a convertirse en realidad, o si es real, con posibilidades de afectar a la imaginación.

El párrafo anterior nos da a conocer una situación muy grave con relación a la mayor parte de los casos psicopatológicos de muchos se-

res humanos, pues desgraciadamente la decisión solamente puede ser conocida por el individuo que se sepa estudiar a sí mismo; de ahí que el «conôcete a tí mismo, por tí mismo», de los filósofos herméticos, es algo que no ha perdido, ni perderá quizá nunca su permanente valor.

La Psicoterapia ha recibido un gran impulso con la aparición de la Escuela Psicoanalítica de Freud, y sobre todo con sus adelantados discípulos C. G. Yung, y Alfredo Adler. Con estos tres maestros de las ciencias psíquicas, los seres humanos que quieran usar su inteligencia, pueden hacerse mucho bien, y servir también con sus conocimientos a los intereses de la colectividad.

A nuestro juicio es más importante el estudio de la psicología para el médico, que el de la anatomía, pues esta última realmente sólo sirve al cirujano, pero nada al servicio de la medicina propiamente dicha.

La anatomía no es en modo alguno útil a la humanidad en general, y en cambio la psicología, sí le es imprescindible, absolutamente necesaria a la persona que quiera dirigir su vida por derroteros de mejoramiento y de ennoblecimiento, tanto físico como espiritual.

La biología encierra en sí el conocimiento

de las formas y el de las potencias que las anima. De ello deducimos, que la biologia en su parte fisiológica y la psicología en la parte anímica, se completarán de tal modo, que estas dos grandes ciencias serán las que se estudiarán de preferencia en las universidades del porvenir.

Pasiones

Muchos volùmenes se han escrito, y muchos se escribirán analizando las potencias humanas, y cada uno de ellos dejará indudablemente alguna huella útil a la humanidad.

Este manual nuéstro, tiene fines absolutamente prácticos, como el lector que ha llegado hasta aqui lo ha podido comprobar. Por lo tanto, proseguiremos el estudio de la mente en sus modos de expresión, analizando el caso del tipo pasional, del cual cada uno de nosotros tiene algo más o menos intensamente manifiesto, más o menos inhibido, según factores de orden racial o individual, del tipo de la cultura recibida, y más que todo en la índole de educación íntima que se haya logrado para establecer dominio sobre nosotros mismos, en un momento determinado.

En la literatura corriente, se suele llamar pasión a cualquier interés que embarga la vida del individuo no permitiéndole pensar en otra cosa que no conduzca a la finalidad de la realización del deseo inquietante.

En este estudio consideraremos nosotros como pasiones a aquellas revulsiones de las potencias humanas concentradas en odio, en envi-

dia, en celos; o bien en las reacciones esporádicas que producen ya el temor, ya la cólera, en un momento dado.

Las pasiones de nuestro estudio, no incluyen inteligencia aplicada, pues si tal sucediera, las pasiones se transformarían en emociones, las emociones se sublimarían en razonamientos, y los razonamientos destruirían de hecho la faz inicial del mecanismo anímico.

La pasión que ha embargado al individuo creando en él una segunda naturaleza por más o menos tiempo, obra en el organismo del ser humano con más virulencia que muchos microbios de aquellos que causan desastres en terrenos adecuados para su desarrollo.

Es mucho màs grave la fuerza de la pasión para destruîr la vida, que la acciòn física de un ambiente insalubre.

Un enfermo moral se consume en quince días, al par que un enfermo físico, que sabe sobreponerse moralmente a su condiciôn, viviendo más o menos alegre y confiado, puede sobrevivir no solamente muchos años, sino aun más que muchas personas de las sanas, físicamente hablando.

La cólera causa multitud de perturbaciones psicofísicas, que las gentes no conscientes de tales reacciones, suelen achacar a causas distintas, reincidiendo así en la razón fundamental del

desequilibrio que es de hecho el que tortura a su angustiada naturaleza.

Comunmente se suele intuír acerca de hechos, aun cuando no se les ha concretado en forma definitiva, ni la ciencia clásica se ocupa de ellos considerándolos siempre como necedades de viejas, o cosas por el estilo. La cólera, por ejemplo, es considerada vulgarmente como superabundancia biliar, y aun cuando el fenómeno real es el contrario, no deja de evidenciarse la idea y merece por tanto consideración y estudio.

La cólera violenta excita extraordinariamente la secresión biliar, aumentando ese estado morboso, conocido justamente como biliosismo. Personas de temperamento violento, son siempre afectadas por trastornos digestivos, debido a exceso de bilis, no siendo ésta la que provoca la pasión, sino la pasión la que aumenta por reacción la segregación biliar.

El temor permanente inhibe dificultando la secreción biliar, siendo esta también razón de enfermedades graves, tales como cálculos hepáticos, estreñimiento, diabetes, hemorroides, etc.

La ciencia clásica ya se está dando cuenta de lo que en sí son y significan las reacciones de carácter psíquico, en relación con los fenómenos vitales del ser humano; esto seguramente conducirá a los señores galenos al estudio de la psicoterapia en pro de la sufriente humanidad.

Un temor acentuado y persistente, puede fácilmente conducir al desarrollo de la úlcera del estómago.

El odio persistente hacia alguna persona conduce fácilmente a la aparición del cáncer, sinusitis, etc.

La diarrea puede ser promovida por un entusiasmo emocional, como el estreñimiento tenaz por una emociòn de miedo. Conocimos personalmente el caso de una persona que al perder de un momento a otro una determinada suma, pasaron más de diez días sin que el vientre cumpliera su función evacuante.

Todas las pasiones, desde la simple emoción de temor por hechos insignificantes de la vida, hasta las máximas de mantener una tensión más o menos permanente, producen enfermedades funestas para la humanidad, y no hay que seguir atribuyendo tontamente todas las condiciones patológicas a fenómenos reactivos de naturaleza puramente física.

Los enfermos del hígado se dan cuenta exacta por sí mismos de lo que implica una emoción con visos pasionales, ya que inmediatamente experimentan dolor en el órgano, digestión más lenta, inapetencia, debilidad general, exceso de diuresis, falta de sueño, imposibilidad de concentrar la mente, y otros síntomas complejos que muestran hasta dónde la fuerza de la pasión transtorna la armonía de un órgano, tan fí-

sico-químicò como el hígado; ¿qué se podrá decir entonces del ritmo respiratorio, del trabajo cardíaco, funciones éstas más sensibles a impresiones de todo género?

A medida que la humanidad sea más consciente de la actuación de sus fuerzas mentales con sus expresiones inferiores como pasión y emociòn, y con sus polos superiores, como imaginación y sentimiento, entonces realmente se habrá dado un gran paso en el campo de la conquista del bienestar humano.

Con estos hechos evidenciados, el médico del futuro se preocupará más de conocer los estados psíquicos de sus pacientes, que de las puras causas físicas.

Los celos han sido juzgados como una pasión de color verde; de ahí la frase común, «estar verde de celos»; realmente la bilis obra extraordinariamente al ser reactivada por tal pasión, promoviéndose así la biliosidad verde, psicològicamente caracterizada en el citado concepto.

La bilis al ser aumentada por la pasión del celo, puede obscurecer de tal manera el juicio de quien lo experimenta, que lo lleva en algunas ocasiones a cometer monstruosos errores, de los cuales tánto el actuante como la sociedad lamentan.

La humanidad sabe muy bien que el hombre sereno, tranquilo y dueño de sí, goza siem-

pre de mejor salud que el pasional y el emocional.

La envidia, cohibe verdaderamente la expresión de la vitalidad,y hace que todos los centros principales del organismo sufran una limitación en su normal funcionamiento.

De todas las pasiones, es indudablemente el *temor* la más destructora, pues en el momento mismo de experimentarlo se altera completamente el ritmo cardíaco, disminuyendo la presión sanguínea, el temblor y la palidez invade las extremidades, al par que la sangre se agolpa al corazón, haciéndole realizar un trabajo demasiado intenso, completamente fuera de lo normal.

El temor y la cólera, obran inversamente; la cólera hace afluír la sangre con violencia a todas las partes del organismo, elevando la térmica del mismo; en cambio el temor, reduce la presión y limita la circulación, cerrándola prácticamente en determinadas zonas.

La cólera puede transformarse en temor, como el temor puede reaccionar convirtiéndose en cólera. De ahí los cambios curiosos que se notan en los seres humanos en circunstancias álgidas, cuando una de las dos pasiones citadas se apropian del vitalismo, para triunfar al fin definitivamente la una sobre la otra. De todas maneras, las consecuencias son trágicas para la salud física y el equilibrio moral.

Sin género de duda las pasiones persistentes son terriblemente funestas, por la continuada labor de socavar debilitando las potencias humanas.

Hay una pasión, que aun cuando no juzgada tal, lo es en sí, pues es hija de verdaderas pasiones, tal es la timidez; ella tiene su paternidad y maternidad en la envidia, los celos o el odio, o en serio complejo de inferioridad.

La timidez ha causado más desastres físicos y morales que muchos males físicos juntos.

Para las enfermedades producidas por pasiones de orden psíquico, no existe absolutamente ninguna medicina física, ya que para curar tales afecciones es indispensable que la humanidad se dé cuenta exacta de lo que es y significa la educación mental, adquiriendo dominio propio, desarrollando fortaleza moral por el desenvolvimiento de ese poder admirable del control, conocido como voluntad.

El cultivo de la bondad por gobierno volitivo, siendo suave en cuanto al modo, y fuerte en cuanto al control; es el ideal de una persona que ya está empezando a ser consciente de su reino interior.

Meditando seriamente sobre la evidente realidad de lo que llevamos dicho con relación a las pasiones, el lector inteligente comprenderá que la atención que dedique a la formación de su personalidad psíquica, es algo que no puede

adquirirse con dinero, ni con pertenecer a una clase social determinada, ni con el hecho de vivir en tal o cual lugar del planeta; este asunto es *absolutamente personalísimo* y para su solución no hay médico ni monje que pueda ayudar, ya que ni el uno ni el otro tienen nada que sirva al control personal. Este autodominio sólamente lo adquiere el individuo por la educación y reeducación de sus propias fuerzas.

Emociones

En el léxico común, pasión y emoción son lo mismo, y evidentemente no se pueden desvincular completamente los dos aspectos psicológicos, pues se hallan de tal manera unidos, que solamente un psicólogo perspicaz que haya observado en detalle las reacciones humanas, es el que puede establecer definida o marcada diferencia.

Ya vimos según nuestra concepcion, que la pasión es una revulsión del vitalismo siguiendo algún interés egotista, y obrando sin dirección ni control.

La emoción es una mutación de la pasión, cuando la inteligencia establece algún control o freno.

También hay la emoción esporádica, la cual es producida por la sorpresa de algún accidente o incidente, que momentos antes no hablamos imaginado siquiera que pudiera suceder.

Descontando el tipo emocional esporádico, descubriremos en la emoción la reacción por el freno que la inteligencia establece sobre la pasión; de ello hemos de concluír en la siguiente notable diferencia: el ser humano estrictamente pasional, es de muy pobre inteligencia; en cam-

bio, el ser humano emocional lo es, porque aplica la razón, pero a pesar de ello la pasión lo invade. Del conflicto entre la pasión y la razón, resulta realmente la emociòn.

Como nosotros èstamos tratando exclusivamente estos fenómenos desde el punto de vista biológico. por el momento dejamos al margen lo que concierne a las emociones producidas por cuestiones de orden pseudomístico, las que no son del marco de este libro.

La emoción afecta considerablemente el ritmo sanguíneo, y por natural repercución el sistema nervioso.

En el proceso emocional, los vasos periferiales de los canales sanguineos se contraen extraordinariamente, y por lo tanto la sangre no puede cumplir su rol habitual, resultando de ello la palidez que caracteriza al sujeto que experimenta la emoción.

El resultado natural, es la pérdida del vitalismo por falta de completa irrigación sanguínea, llegando hasta producir síncopes, si la emoción se prolonga, y la vitalidad del que la experimenta no es lo suficientemente vigorosa.

Naturalmente, las consecuencias son más funestas de lo que a primera vista puede parecer, ya que cualquier ôrgano débil que exista en el organismo del afectado, pagará a alto rédito las consecuencias, desequilibrándose aun más y causando horas y días de postración, si la idea

se prolonga indefinidamente, pudiendo conducir al afectado hasta la muerte misma, a pesar de todos los tónicos que los galenos se afanen en aplicar.

Las emociones con sus reacciones consecuenciales, han causado más defunciones que los pobres microbios, los que en la mayor parte de las veces ayudan a la reparación vital del organismo, pués no todos son destructores, como comunmente suelen creer las gentes que no han estudiado debidamente tales problemas.

El emocional, tiene de hecho que tener afectado su hígado y sus riñones, pues las emociones más o menos repetidas, limitan o cohiben a tales órganos en sus naturales actividades, llegando la repetición de las emociones a causar enfermedades físicas de tales órganos, a pesar de la lucha que por normalizarlos haga la ciencia, sin conseguir mayores resultados, debido a que físicamente no es posible atacar la causa verdadera, la cual como ya hemos visto, es debido a causas intrascendentes, pero que producen emociones fuera del control de la inteligencia y de la voluntad.

Personalmente tenemos larga experiencia, pues fuimos fuertemente emocionales en la mayor parte de nuestra juventud, hasta que los estudios metafísicos nos hicieron comprender claramente la difícil situación porque atravesâbamos, y logramos corregir en gran parte tal en-

fermedad anímica, del emocionalismo involuntario, logrando por este medio grandes beneficios para nuestra salud física y moral.

Eminentes espiritualistas hay que han logrado salir completamente de la esfera de las reacciones emocionales involuntarias, y consecuencialmente no solamente gozan de perfecta salud, sino que pueden conservar su juvenil apariencia a pesar de los años transcurridos.

El claro juicio y la voluntad inteligentemente aplicadas, permiten gradualmente salir de la esfera del emocionalismo involuntario, para irse colocando en un terreno más o menos normal, estableciendo control sobre pasionales emociones, generalmente de ningún valor real efectivo.

Lo emocional esporádico, suele a veces ser tan violento en sus efectos, que pasan después horas y días sin que haya una integral reparación de las energías gastadas.

Si esto pasa con las emociones del momento, qué diremos con aquellas persistentes, las que se convierten en poder verdaderamente destructor; el caso siguiente que vamos a referir, le mostrará al inteligente lector la terrible gravedad de la emoción continuada o persistente: un joven millonario americano, tenía por sana costumbre la de hacerse ver de su dentista cada tres meses, con el objeto de que le hiciese un minucioso estudio de sus dientes cada vez, para corregir oportunamente cualquier daño, por insignificante

que fuera, hecho por demás inteligente. El dentista había examinado a su cliente hacía noventa días, y en aquella ocasión había encontrado los dientes en perfecto estado; ¿cuál no sería el asombro del profesional al encontrar en esta última vista, seis caries definidas que requerían atención inmediata?. El profesional inquirió de su cliente, qué nuevos hábitos había seguido, qué clase de alimentos extraños había usado durante esos últimos noventa días, y el cliente contestó que su género de alimentación no había cambiado en nada a lo de costumbre, y que ningún nuevo hábito había sido introducido, puesto que todo para él marchaba sistemàtica y regularmente. El profesional inquieto en el campo de la ciencia, hizo que su amigo meditara y recordara cualquier hecho nuevo, saliente y extraño que hubiera sucedido en tal lapso; después de meditar algún rato, el joven encontró que durante veinte días de ese último período, había experimentado una emoción muy intensa, pues su joven esposa había estado esperando durante ese tiempo un hijo, y el médico que la atendía no estaba seguro de salvarla, ni de que el pequeño viniera con vida a este mundo: «Eureka», el señor dentista, perspicaz e inteligente se golpeó la frente, pues vió luz en el problema; las caries en tal caso tenían que haberse producido, no por reacción de un elemento directamente físico, si-

no por una cuestión, que de lo anímico había afectado considerablemente lo físico.

La emoción permanente durante esos fatídicos veinte días, había provocado un cambio en la contextura de los elementos que tenían relación con los dientes, y tal substancia no podía ser otra que la saliva.

Como el eminente profesional era observador, porque amaba el verdadero saber, quiso saber qué clase de reacción se producía en la saliva durante el momento de una emoción, y para conseguirlo fue al terreno experimental: tomó saliva de sujetos en condiciones de manifiesta emoción y la hizo examinar en el laboratorio, parangonándola con saliva de los mismos sujetos, tomada en estados o condiciones naturales; la saliva en estado normal, daba reacción alcalina, al par que la saliva tomada durante el momento emocional, daba reacción ácida de carácter corrosivo, capaz de destruír el mismo esmalte de los dientes.

¿Si esto hace la saliva con relación a los dientes en las circunstancias anotadas, cómo será la producción de ácidos peligrosos en parecidas condiciones, en todo el resto del organismo?

Con este hecho y otros de la ciencia experimental, se ha demostrado prácticamente que las pasiones y emociones de todo género, producen en el organismo reacciones ácidas, ver-

daderamente desastrosas. Ya no se trata de una credulidad vulgar, sino de un hecho comprobado, de que las pasiones y emociones causan más desequilibrios orgánicos que muchos de los elementos de orden físico, a quienes se les ha venido haciendo cargar el peso y razón patológica de todos los desequilibrios humanos.

Estos hechos, y otros muchos que podrían citarse, y que muchos de nosotros hemos experimentado, deben inducirnos, y hasta obligarnos como fuera lógico a ocuparnos más de las fuerzas del alma, si no para los fines elevados de lo espiritual, que desgraciadamente no a todos interesa, sí para los hechos practicos de la obtención de una buena salud, base fundamental del éxito en la vida.

Cuando los Rosacruces a través de los tiempos, han sostenido que no puede haber salud física sin salud moral, los sabios de universidad se han reído, porque ellos dicen que no pueden aceptar sino aquello que se evidencia ante sus ojos en las experiencias de laboratorio. Pues bien, ya el eminente profesional dentista, llevó al laboratorio elementos físicos, la saliva que había reaccionado y cambiado de naturaleza por el efecto de una emoción, y así probó experimentalmente que lo físico está subyugado y sometido a lo psíquico, resultando de ello evidenciada y probada la verdad científica de los Rosacru-

ces: «NO PUEDE HABER SALUD FISICA, SIN SALUD MORAL».

Es un campo extensísimo el del estudio de lo emocional, y el de las reacciones de diferente género que se producen en la naturaleza orgànica de los seres humanos, por la actuación de aquel estado psicopatolôgico.

Otro hecho de evidentes valores de comprobación personal, es el caso por todos conocido de que cuando tomamos un alimento, y al mismo tiempo recibimos una noticia, el cambio es notabilísimo según la índole de la misma: si la noticia es agradable, ya no masticamos, devoramos nuestro alimento y lo digerimos perfectamente; en cambio, si la noticia nos es desagradable, ya no podemos masticar más, y si logramos sobreponernos haciéndolo, apesar de masticar bien nos vendrá una fuerte indigestión, causándonos trastornos de tal magnitud que pasan horas y días de estar enfermos, sufriendo las consecuencias de la reacción provocada por una condición anímica sobre la salud física.

En el hecho anterior, comprobado casi por todos los que hemos pasado la experiencia, vemos que allí no entró ninguna materia física de reacciones funestas, sino que fue simplemente una noticia, la que al convertirse en emoción, aumentó las fuerzas vitales para digerir bien, si la noticia era de naturaleza agradable; en cambio, destruyó no solo la capacidad de digerir

bien, sino que produjo envenenamiento de consecuencias funestas, cuando la noticia no tenía carácter agradable.

Al llegar a este punto, no podemos dejar de pasar por alto uno de los muchos conocimientos científicos y prácticos que se adquieren en la Escuela Rosacruz.

La citada ciencia nos enseña que el momento de tomar los alimentos es el más importante que podemos emplear correctamente en la vida práctica, pues de tal actividad vamos a obtener la reconstrucción de nuestro organismo físico, y por lo tanto la oportunidad de vivir mejor y más sanamente, si sabemos comer dentro del ritmo y la armonía que tan importante acto requiere.

Todos los pensamientos, sentimientos y emociones que experimentemos mientras nos alimentamos,se involucran a cada una de las partículas del alimento que ingerimos, y al pasar a la sangre la afectan para el bien o para el mal, según la índole de los pensamientos y emociones que hemos experimentado en el momento de comer.

Si los pensamientos son de optimismo sano, de alegría, de placidez, tales modos de vibración afectarán favorablemente al ser físico y anímico, dando placidez y bienestar a nuestra naturaleza en general. En cambio, si mientras ingerimos el alimento sostenemos pensamientos de odio, de envidia, de celos, de pesimismo, to-

das aquellas fuerzas en desorden penetran en el interior del sér, afectándonos en forma completamente destructora.

Lo anterior, no son teorías románticas, sino hechos que cada uno con cuidado y observación, puede probar y comprobar.

De ello debemos deducir, que ninguna persona consciente e inteligente de esos fenómenos vitales, debe sentarse a la mesa con pensamientos y emociones de siniestra índole, pues con ello se hará más mal que bien; preferible es en tales casos posponer la hora de la comida para cuando se haya logrado la armonía mental y el equilibrio psíquico.

Otro punto saliente, es el de evitar, no por componenda educacional de carácter social sino por la trascendencia que ello tiene, el dejar de una vez por todas la costumbre que algunos tienen de referir en la mesa cuentos de cosas que inspiren asco a las personas sensibles, y aun a las aparentemente insensibles, pues nadie puede escapar completamente a la imagen natural de una idea. Está costumbre perjudicial la suelen tener muchas personas; conocemos el caso de alguien, que siendo decente en sus charlas habituales, siempre, como por morbosidad psicológica refiere algo desagradable o sucio cuando está sentado a la mesa, con familiares y amigos. ¡Ojalá lector amigo, no sea usted uno de ellos, y si lo es, deseche de una vez por todas

tal costumbre, porque esto es más perjudicial de lo que comunmente podemos imaginar o suponer!

Verdaderamente vivimos en un mundo de apariencias engañosas: llamamos cultura al arte de ponernos bien una corbata, de llevar planchado el pantalón, de hacer gestos ficticios de bondad en las salas de reuniones sociales, pero en cambio carecemos de conocimientos prácticos y verdaderos con relación a nuestra propia vida.

Hay personas cultas, tomando la palabra según el concepto general, pero verdaderamente incultas en el sentido real, es decir, en aquello que afecta no teóricamente, sino efectivamente nuestra propia vida.

Si en cambio de aprendernos de memoria manuales de urbanidad, que casi nunca practicamos, y que si los practicáramos textualmente nos cretinizaríamos psicológicamente hablando, debiéramos estudiar las leyes que rigen nuestros procesos físicos, vitales, mentales y espirituales; y así tendríamos no una humanidad enfermiza, como sucede actualmente, sino una raza plena de vitalidad, de salud, de inteligencia, de voluntad, y de otras tantas cualidades emergentes del estado equilibrado de un organismo bien nutrido y de una mente educada.

Por encima de toda educación social, debe existir una educación real, la que para serlo,

tiene que estar fundamentada en un conocimiento más o menos profundo de lo que son las fuerzas psíquicas y sus naturales reacciones, ya en pro, ya en contra de nuestra propia vida.

Comunmente se suele creer que las normas de ética sean en sí mismas suficientes para mejorar al hombre, pero la experiencia de los años y la permanente observación de la psicología humana, nos han permitido ver que las normas de ética sin razón práctica y científica que las justifique, no son ni serán nunca aplicadas por la humanidad, ya que el principio ético debe estar respaldado por la razón, para que sea evidenciado y puesto en práctica, ya que es hecho psicológico de que nosotros no podemos obrar en forma definida, sino por motivo o razón a nuestro alcance y comprensión. Es por tal razón, que la ciencia al demostrar prácticamente las cosas, servirá fundamentalmente a las normas de la ética conceptual, porque al demostrar prácticamente el hecho, lo convierte en realidad.

Estudiando cuidadosamente los fenómenos biopsíquicos, frente a las normas éticas de las religiones, se encuentra que los principios de moral de las más excelsas, como las del cristianismo puro, el budismo del norte de Asia, el brahmanismo y el mismo judaísmo, corresponden a hechos estrictamente científicos por lo demostrables, y como tal deben ser juzgados y en-

focados al ser probados sus valores con la Psicología práctica.

La Escuela del Psicoanálisis ha demostrado la realidad evidente de la ética de las grandes religiones, ya que todo pensamiento perverso tiene una reacción funesta para el que lo genera, al par que los pensamientos de bondad, de amor y armonía, repercuten equilibrando y armonizando todas las funciones del ser humano, ya sean físicas, anímicas o estrictamente espirituales.

Los jefes de las antiguas religiones tendrán que ponerse al día estudiando a fondo el psicoanálisis y las ciencias naturales, si es que sinceramente están deseosos de servir en alguna forma al bienestar humano, ya que hasta hoy con sus dogmas cristalizados, se están quedando al margen de la *verdadera cultura.*

Imaginación

Ya nos ocupamos con algún detalle de la mente en sus expresiones pasional y emocional, y ahora nos ocuparemos de una faz mental mucho más sutil, y por tanto de mayor trascendencia en su ìntimo poderío.

Los seres humanos, la mayor parte sin darse cuenta de ello, son víctimas de sus propias imágenes, siendo ellas el verdadero demonio del mal, no en forma hipotética ni teórica, sino evidente, real.

El demonio, o el gran tentador como se le ha solido llamar, es una entidad real como fuerza, pero no como sujeto. Esa entidad real, es la imaginación ocupada en crear imágenes de orden perverso, tales como las del odio, envidia, celos, temores de todo género, y toda la secuela de morbosidades que hacen de la vida de los seres humanos un verdadero valle de dolor y sufrimiento.

Lo que la humanidad no sabe realmente, es que en el polo positivo de la imaginación, está también el angel guardián de místicas leyendas.

La imaginación es una espada de dos filos alimentada con imágenes morbosas, genera el mal; alimentada con bellas imágenes, es creadora del bien.

Lo más grave del asunto, es que el diablo de las imágenes morbosas, es tan sutil, que penetra sigilosamente, sin que la mayor parte de los seres humanos se percaten de ello, hasta que los hace sus víctimas, envolviéndolos en el manto de su poderío fatídico.

Todo ser humano inteligente, debe ser un atento guardián de su mente, para que no penetren a ella las imágenes diabòlicas de odio, envidia, celos, enfermedades y temores de toda laya; pues estos modos de pensar, se transforman en enfermedades físicas y mentales, que son el lastre pesado de la pobre humanidad desorientada.

Los sabios Yogis de la India, y los Hermetistas Rosacruces,saben muy bien que en la imaginaciôn está el poder para el bien, o la fuerza generadora del mal, y por eso, ellos se encuentran situados en la vanguardia humana en cuanto a sabiduría y conocimientos, como en cuanto a la aplicación práctica de tan profundas como recònditas leyes de la vida.

El tan teorizado bien y mal, al cual los ignorantes le han dado faz física en uno y otro aspecto, no es otra cosa que la imaginación fecundada por imágenes bellas, y por imágenes feas y mal orientadas.

La imagen del mal, la caracteriza la raza

blanca como un demonio de color negro, con cuernos de chivo, cola de león, patas de cabro, y con una antorcha de fuego en el centro de la cabeza. Esta imagen es muy propia para asustar a los niños, y también a los viejos niños que todavía guardan su ignorancia con ardor supersticioso.

Para la raza negra, el diablo es un sujeto blanco, de ojos azules y cabellos rojos, como que tiene las características propias de la otra figura, con la única diferencia de que el tal sujeto no es negro sino blanco.

Estos mitos son por demás curiosos, pero científicamente representan un poder en nosotros: esta fuerza no es otra que la imaginación temerosa, la que genera imágenes del mal, ya en el campo físico, ya en el terreno moral; de tal suerte que el mal es sólamente una imaginación desorientada, debido a la ignorancia con que vivimos la vida

El bien, está simbolizado en un angel de ojos azules, cabellos dorados, alas blancas, con una bata blanca o azul pálido, teniendo posibilidad de moverse libremente en todas direcciones, para hacer el bien, llevando el consuelo a las almas afligidas y la salud de los enfermos.

Realmente una imaginación educada hacia lo bello, hacia lo noble y bueno, es como un angel luminoso que imparte bendiciones y bienes por donde quiera que pasa.

El hombre lleva en la fuerza de su imaginación ardiente, al bien y al mal, al angel y al demonio. Lo importante es adquirir conocimientos y educación suficientes, para ir dirigidos en el mundo por la fuerza del angel bienhechor, de la imaginación creadora del bien, y no por la fatídica y enferma imaginación desorientada que va generando monstruos para su propia desgracia, y en cierto modo de la humanidad, porque tanto el bien como el mal, son propagables, según la fuerza viva de las imágenes y los comentarios más o menos emocionados que de ellas se hagan.

Con esto no pretendemos negar la *evidente realidad* de la existencia de una *Jerarquía Angélica*, que no es otra, que la de una gran cantidad de seres que han superado los estados humanos de la evolución y se encuentran hoy en situación excelsa.

El adiestramiento indispensable para la dirección y educación del poder creador de la imaginación, es algo absolutamente necesario para el mejoramiento y ennoblecimiento integral de la vida.

La fuerza de las imágenes, produce efectos más o menos inmediatos, según el calor y la emoción con que ellas son generadas.

Un individuo que come o toma un alimento y luégo por un temor morboso imagina que con él ha ingerido alguna sustancia tóxica, según la

fuerza de la imagen experimentará síntomas más o menos intensos de envenenamiento.

Exactamente igual cosa sucede con la faz opuesta de la imaginación: si un individuo enfermo, de ardiente imaginación, toma una substancia más o menos indiferente en su capacidad creativa, pero al mismo tiempo que la toma tiene suficiente fuerza imaginativa para sentir sus efectos salvadores, puede ser, y es curado, no tanto por el poder de la medicina, como por el calor intenso de la imaginación. A ello se refirió Jesús cuando dijo: «Si tenéis fe como un grano de mostaza, podréis mover montañas.» El Divino Instructor muy bien sabía lo que significa la ardentía de la imaginación encausada a un determinado objetivo.

Si alguien se detiene a analizar su vida pasada, encontrará el siguiente hecho: muchas cosas que le causaron intenso placer, le produjeron tal agrado sólamente por lo fuerza de su entusiasmo imaginativo; muchas cosas que le causaron profunda molestia, no tenían otro poder en sí para hacer el mal, que el que se les dió con la ardiente imaginación.

Personas hay que tiemblan de pies a cabeza esperando algo funesto, y la emoción puede llegar hasta producir un síncope, no siendo otra cosa más que el reactivo de la imaginación ardiente.

Otra persona puede sentirse inundada de

felicidad, porque su ardiente imaginación espera un placer que goza por anticipado, debido al calor de su entusiasmo imaginativo.

Muchos, si no todos los males que asedian al mundo, han estado primero en la imaginación para convertirse después en realidades objetivas.

Por ejemplo, la actual guerra entre el Japón y los Estados Unidos, estuvo en la imaginación del mundo, que a nosotros nos conste, desde hace más de treinta años, pues en nuestra niñez en multitud de ocasiones escuchamos charlas de diferentes personas y en diferentes épocas, en las cuales se comentaba y se esperaba con ansia la aparición del conflicto, hasta que hoy, año de mil novecientos cuarenta y tres, aquella fuerte imaginación se convirtió en la cruel realidad que la humanidad está viviendo. Pensemos hasta dónde una imagen pérfida y morbosa causa desastres a la raza, pues ella está usando para su mal un poder extraordinario sin darse cuenta de ello. ¿Qué bienes maravillosos no obtendrá el mundo, cuando la humanidad sepa controlar su imaginación y pueda pensar siempre en lo bueno, lo verdadero y lo bello?

Podríamos detenernos páginas y páginas, haciendo conocer la magia de la imaginación, pero los anteriores ejemplos son suficientes para ilustrar al lector, dándose así cuenta exacta

de lo que es el pro y el contra de la imaginación creadora.

Regresando al marco práctico de este libro, debemos estar siempre atentos para no permitir que nuestra mente genere imágenes morbosas de enfermedades y debilidades humanas, porque tan cierto y seguro como el sol se hace visible todos los días por el Oriente para alumbrar la tierra, con la misma evidencia y realidad, la imaginación crea para nosotros el bien o el mal según la orientación que le demos.

Esta magia es muy conocida y regularmente manejada por los grandes Metapsiquistas de todas las edades, y una humanidad más consciente tendrá que apropiarse de tales conocimientos, y entonces prácticamente se convencerá que las concepciones científicas de los Rosacruces, y de los Yogis de la antigua India, no son simples hipòtesis, sino realidades de mayor evidencia que la existencia física de las piedras, de los tigres y de los elefantes.

Todo el progreso mecánico que la humanidad conoce, ha sido imaginado, para poder luégo convertirse en objetiva realidad; lo mismo sucede exactamente en el campo real de nuestras propias vidas, pues es nuestro pensar imaginativo el que nos conduce por los senderos del triunfo, como el que nos lleva por las vías del fracaso, si no conocemos la polaridad positiva y negativa de esa espada de dos filos, co-

nocida comunmente con el nombre de imaginación.

Desafortunadamente la mayor parte de los seres humanos se encuentran hoy dominados por la faz negativa de la imaginación, pues en las reuniones sociales no se hace otra cosa que hablar de debilidades ya físicas o morales, las que van inficionando a la humanidad, de tal manera, que el dolor físico y moral se han enseñoreado del mundo.

Qué bello será el porvenir de una humanidad educada, que sólamente se ocupe en generar imágenes bellas, nobles y buenas, no comentando sino sólamente el lado óptimo de la existencia. Las enfermedades físicas y morales, desaparecerían del mundo como por arte de magia, si no se les diera cabida en las mentes, y si al mismo tiempo nos alimentáramos como es debido y viviéramos según la naturaleza, y no según las aberraciones de una civilización mal entendida.

La trascendencia que tiene el conocimiento del poder mental, es algo que está llamado a revolucionar los actuales como endurecidos sistemas de educación, los cuales obedecen todavía a los planes trazados en épocas de oscurantismo verdadero, por falta de cuidadoso estudio de lo que es en sí la vida.

La mayor parte de los padres actuales, ignorantes todavía del mecanismo de la psíquis,

depositan en sus pequeños el germen del mal al hablarles de brujas, de demonios y de temores de todo género; igualmente al describirles socialmente la superioridad de determinados sujetos que tienen grandeza de apariencia,cuando lo que realmente llevan a veces es traje de payasos, vestidos de mujeres siendo hombres, o uniforme de jefes siendo tristes esclavos morales de sus propias deficiencias.

Todos estos morbos anímicos destruyen la fuerza psíquica, traumatizándola de tal modo, que la mayor parte de los sufrimientos y fracasos de la humanidad en la vida práctica, se deben únicamente a esa equivocada dirección del alma humana, sistema impropiamente llamado de dirección educativa.

La timidez, el demonio que más males le ha causado a la humanidad. la infiltraron los padres a sus pequeños con gestos y frases absurdas, lo que vino a ser causa del desastre de toda una vida que hubiera podido ser feliz, si se le hubiese educado según la realidad psîquica de las fuerzas humanas, y no según el convencionalismo absurdo proveniente de oscuras edades.

El poder de la imaginación es de tal magnitud, que ningún acto humano puede ser realizado, si previamente no existe la imagen conducente a la acción.

La humanidad no está todavía habituada a

dar la importancia que realmente tienen sus propias fuerzas, pues no solamente no se le han dado a conocer, sino que se le ha alimentado abusivamente con la credulidad, que es el peor de los males del actual estado de cosas. Si en lugar de creer, los seres humanos estudiaran la actuación de sus propias e íntimas fuerzas, muy otro sería el estado y destino de la humanidad.

Ninguna persona es más feliz ni más sana de lo que tenga como fuerza activa en sus poderes internos, mente,imaginación y sentimiento.

La felicidad no es una cuestión comprable, ni tiene nada que ver con la cantidad de dinero que se tenga depositado en el banco, con la clase social a que se pertenezca, o con el color racial de origen; la felicidad es un estado de ánimo, y una consecuencia de la excelsitud de una mente ennoblecida y realmente educada.

Todas las conquistas que el hombre haya hecho, y todas los que pueda hacer en lo futuro, han dependido y dependerán de la educación, dirección y sublimación de las fuerzas íntimas del ser humano. Ninguna cosa buena para el hombre, ni para la sociedad, se ha obtenido de las creencias morbosas, ni de las filosofías amaneradas; todos los progresos obtenidos son el fruto exclusivo de las actividades humanas bien orientadas y dirigidas por la mente más o menos fuerte, más o menos pura.

Comunmente se suele hacer referencia a

actos de magia realizados por místicos orientales, que superan a toda posible acción verificable según el concepto de la cultura occidental; sin embargo, tales hechos reputados por maravillosos, como el de hacer crecer de una semilla el árbol en ella latente, haciendo en minutos lo que la naturaleza hace en días y meses, son hechos factibles debidos al encausamiento y concentración de la imaginación educada, la cual lanza átomos energéticos de la vida del mago hacia el germen de la planta, precipitando así su desarrollo y crecimiento.

Igualmente, hay Yogis que viven más allá de lo normal, debido a la educación y dirección de sus fuerzas mentales, concentrando su poder imaginativo y educándolo para su salud y bienestar.

La imaginación del hombre occidental en determinados casos de concentración y excitación involuntarias, también produce actos de magia involuntarios; lo único es que por deficiente cultura no se está siempre al tanto de cuál es la fuerza que produce el fenòmeno para el bien o para el mal, y generalmente él es atribuído a causas distintas.

Un sujeto al sentirse enfermo, visitó por primera vez un médico, y éste le recetó una purga de sulfato, la que el paciente llevó a su cuarto con el fin de ingerirlo al tiempo de acostarse; como desconocía en la práctica los resultados de

aquella medicina drástica, inquiriô de sus amigos cuáles eran los resultados de una purga, y ellos le describieron en detalle los afanes y tragedias en que se iba encontrar envuelto al ingerir la pócima; incertidumbres imaginativas de todo género se apoderaron del enfermo, y no sabía decidirse por temor a los resultados; al fin de cuentas decidió acostarse sin tomar la substancia que le iba a ocasionar momentos tan desagradables; concilió el sueño, y momentos después por reacción del subconsciente se produjo la revulsión intestinal, la que lo hizo levantar varias veces para eliminar, lo que no se suele decir en lenguaje clásico; al día siguiente, el efecto de una buena purga se había realizado, y la sal permanecìa íntegra tal como había sido traída de la droguería.

El anterior caso es un verdadero acto de magia mental, de los cuales hay muchos, en los que las potencias del ser entran en juego para realizar una activa función sin necesidad de elementos físicos. Pues esto no es otra cosa que magia psíquica involuntaria.

Multitud de hechos de este género se suceden todos los días: y las gentes tratan de buscarles su explicación en fuerzas o leyes distintas a las de su propio poder mental, que es el que efectivamente realiza el milagro.

Cuando antipatizamos con alguna persona, la solemos encontrar muchas veces en la calle y

nos sorprendemos del por qué. La razón es sencilla: como la mantenemos en nuestra mente, la atraemos, y ella nos atrae por el resentimiento que ella consecuencialmente debe experimentar hacia nosotros. Todo esto es sencillamente la actuación de la fuerza mental por mantener más o menos la imagen de la persona en cuestión.

Las epidemias se suelen propagar con mayor rapidez de lo que la ciencia imagina, y entonces en su afán de encontrar la medicina adecuada se hacen multitud de experimentos, pero a pesar de ellos la llamada infección progresa en forma alarmante.

Más que el microbio, es la ardiente imaginación de las personas más o menos sensibles, las que hacen de su organismo terreno apropiado para el desarrollo de la endemia.

Se produce pánico psicológico por las alarmantes noticias, y las gentes de débil mentalidad experimentan pronto los síntomas y caen en estado morboso, debido no precisamente a que los microbios vuelen en todas direcciones, sino a que el subconsciente reacciona transformando elementos quimicos del organismo, por acción del miedo, en los ácidos que son terreno apropiado para toda clase de desequilibrios orgánicos.

A medida que la humanidad se materializa en su vida y en sus concepciones, y màs se aleja de la naturaleza, más sufre de toda clase de molestias.

Hasta hace relativamente pocos años, las gentes inquietas y un poco observadoras, apreciaban al valor de la sugestión, que convertida en autosugestiôn produce consecuencias buenas o malas según su indole; pero hoy ni siquiera se habla de aquello, y sólamente se piensa en las famosas inyecciones que todo lo curan, pero que no han dado resultados favorables, pues las gentes que se las hacen aplicar andan de mal en peor, pero a pesar de ello se las siguen aplicando por rutina, o porque están de moda. Lo curioso es que el paciente se salva a pesar de ellas si cuenta con buena vitalidad, o se muere con ellas si no dispone de energías de defensa; esto es todo.

La fuerza de la imaginación está por encima de todo cálculo y de toda suposición. Su influjo abarca todo el organismo físico y psíquico, sin que exista para tal poder otro control que la educación mental de cada persona.

Comunmente se habla de la voluntad como de una fuerza excepcional, pero pocos son los que se han detenido a estudiar, qué es, y en qué consiste su mecanismo de acción.

La voluntad para obrar en un momento determinado, es la suma de actos mentales e imaginativos acumulados en esa dirección en un tiempo mâs o menos largo, y según la intensidad

de los mismos; de ahí que haya que estar tan atentos a los pensamientos que generamos, pues ellos se convierten en fuerzas para el bien o para el mal, según la índole de los mismos.

La educación psíquica es mucho más necesaria a la estabilldad, bienestar y progreso de la raza, que ningún otro de los conocimientos humanos.

Lo más curioso de observar, es que hasta ahora en ningún centro educacional se tiene en cuenta la formación psíquica de los individuos, y ni aun se mencionan siquiera tales hechos. Lamentable es verdaderamente el estado en que se encuentra la llamada cultura, frente a las realidades vitales de la existencia.

Mente educada e imaginación bien encausada, son los dos elementos bases de una salud completa y de una personalidad íntegra.

Sentimiento

Antes de entrar en el análisis de lo que son los modos de expresión del sentimiento, tenemos que establecer diferencia entre lo que es el sentimiento puro, y lo que son las emociones de orden sentimental.

Para ser más explícitos, debemos diferenciar entre el sentimiento comunmente fingido, y el sentimiento, fruto de la nobleza de almas excelsas.

El sentimentalismo es casi siempre calculado y razonado, pues tiene por objeto producir alguna impresión en la persona o personas de las cuales se espera obtener algún beneficio material y de hecho personalísimo.

El sentimentalismo emocional, es un juego de pasiones y de razones que hacen trepidar todo el ser en un momento determinado.

Estos modos de actuación psíquica no son nobles; por lo tanto no entran para nada en el campo del noble y verdadero sentimiento de las almas selectas, y que por tal razón quedan vinculadas a las situaciones pasionales, emocionales, mentales e imaginativas, a que nos hemos referido.

Dejado en claro el hecho, nos ocuparemos de la excelsitud del sentimiento.

El sentimiento místico acerca de la vida, lejos de todo cálculo y de toda morbosidad interesada, es potencia suprahumana, que al actuar con todas sus fuerzas y plenitud se convierte en una antena para atraer del cosmos energía para vivir noblemente la vida, como salud, inteligencia y vitalismo en sus más altos modos de expresión.

Por tal razón las culturas más elevadas han visto en la música, la poesía, la pintura y la escultura, artes de carácter divino, porque al despertar por su mágico influjo el sentimiento desinteresado en los seres humanos, crean un estado de euforia vital y anímica, con tal plenitud, como no es nunca posible lograr por otros medios.

El sentimiento como devoción desinteresada a las cosas bellas de la vida, crea una aureola de bondad, de fuerza, de vitalidad y bienestar, impulsando a los seres humanos a la realización de los más nobles actos y animándolos de una resistencia física y moral imposible de calcular, y mucho menos de medir.

El sentimiento noble y alto, es decir, por encima de todo interés mundano, es la más elevada panacea para la cura de las enfermedades físicas, emocionales y mentales.

La observación cuidadosa ha demostrado

que las más graves enfermedades degenerativas que sufre la humanidad, medran solamente al amparo de la nostalgia, del temor, de la tensiòn permanente producida por una pasión, de la incertidumbre, de la inseguridad psicológica con que se vive la vida, y del presentimiento ilusorio de cosas funestas que no tienen otra realidad que aquella que se respalda en una imaginación sin ideales y sin conceptos claros de la vida, que le permitan ver más amplios y nuevos horizontes.

Observaciones cuidadosas y detenidas hechas por el insigne ruso, Jorge Lakhovsky, le permitieron descubrir la mayor parte de longevos entre los grandes místicos de todas las religiones, porque el sentimiento noble y puro hacia el Espíritu que anima todo lo existente, no es cuestión privativa de determinada fe religiosa ni de determinado pueblo. Las fuerzas del alma tienen un carácter absolutamente universal, y existen siempre allí donde un corazón palpita y sabe sentir el ritmo armonioso de la vida.

En la India milenaria existe una escuela llamada Bahakti Yoga, que tiene por objeto conducir a sus pupilos al desarrollo del sentimiento desinteresado, en sus más elevadas fases y aspectos.

El Bahakti Yoga, logra desarrollar con sus sistemas de educaciòn espiritual tal fuerza de irradiación, que tales yogis pueden curar sola-

mente imponiendo las manos y elevando sus sentimientos hacia lo alto, para servir de mediadores o canales a las más excelsas fuerzas del Espíritu y convertirsen por este medio en instrumentos adecuados para que el Espíritu obre en la forma, y se realice el fenòmeno conocido en occidente con el nombre de Taumaturgia.

La India nos da el más elevado ejemplo de lo que es la cultura espiritual, pero ello no quiere decir que tales hechos extraordinarios sean de la exclusividad del alma indú. Aquí entre nosotros se verifican fenómenos de esta clase, con la sola diferencia que se realizan en forma mística subconsciente o involuntaria, y en el sagrado recinto de los hogares, sin que la humanidad se percate de que son las maravillosas fuerzas del alma obrando por nobles sentimientos las que realizan tales prodigios. Una madre mistica y devota, como lo son la mayor parte de ellas con relación a sus hijos, en un momento de dolor se eleva al éxtasis, se acerca, toma a su hijo enfermo, lo insufla, lo aprieta con devoción. transmite parte de sus átomos potenciales, sanos, al cuerpo de ese pedazo de sus entrañas, y a los pocos momentos la enfermedad de tan graves caracteres ha desaparecico, pues el angel de la salud ha descendido para sanar al que luchaba entre la vida y la muerte, gracias al encanto mágico de la mística devoción desinteresada de una madre excelsa.

Por supuesto, esto se sucede solamente dentro de elevadas condiciones espirituales, pues en otras circunstancias no es posible la verificación del fenómeno místico.

Así como los pensamientos de odio, de envidia, de celos y de temores de toda laya destruyen y enferman, así el sentimiento espiritual cura, sana, purifica, transforma y ennoblece.

El Gran Taumaturgo conocido en la historia como Jesús de Nazaret, levantaba la fuerza de su sentimiento amoroso hacia la Causa Espíritu que da origen a todas las cosas, y luégo imponiendo devocionalmente las manos curaba, no sólo a los individuos, sino a las muchedumbres enfermas, purificándolas en el campo fisico y en el moral, pues su Poder Dimanado de un corazón Ardiente en Divino Amor, alcanzaba con sus átomos de orden espiritual hasta las últimas reconditeces de las complejas fuerzas de la constitución humana.

La mùsica, la poesía, la pintura y la escultura deben hacerse revivir en toda su pureza y magnificencia, para que la humanidad pueda poner en fuego las potencias íntimas de las fuerzas espirituales, por la mágica acción de las artes divinas, obteniendo así mejor salud física, intelectual y moral.

No puede haber cultura verdadera, sin arte excelso.

La música oriental, que es lenguaje de dio-

ses, habla directamente al alma de las personas sensitivas, elevándolas hacia la cima de la armonía y bienestar espiritual. Tal música está inspirada en el noble sentimiento de almas excelsas desarrolladas espiritualmente, gracias al cultivo de las más internas fuerzas que radican en el fondo mismo de las almas humanas. Es así como el Oriente tiene un encanto o seducción para todos los que se ocupan de las potencias del alma.

En el mundo occidental hemos tenido también algunos genios excelsos, como Wagner, Bethoven, Straus y otros, cuya música tiene el encanto mágico y el poder de despertar de su estado latente a condición activa, la nobilísima fuerza del sentimiento que emana del alma para convertirse en fuerza de expansión, haciendo comulgar al hombre con lo infinito. Por este medio, fuerzas curativas de elevada índole inundan al ser humano mejorándolo en grado tal, que la humanidad común está muy lejos de suponer.

Wagner fue el primer genio musical de occidente, que nosotros sepamos, que intuyó la posibilidad de curar enfermedades físicas por medio de mùsica delicada y sutil; su creencia se probó a través de la experiencia en forma tal, que èl genio no dudó más sobre su intuición trascendente. Desgraciadamente aquello se olvidó y se dejò a un lado, porque no daba entra-

das materiales a los interesados en comerciar con el dolor humano.

Ultimamente se ha tratado de revivir la *Musicoterapia*, y los resultados han sido sorprendentes, satisfactorios.

En algunas casas de salud se ha hecho tocar experimentalmente música delicada, armoniosa y bella, y se ha comprobado que los enfermos desvitalizados se reaniman, que los afiebrados les desciende la temperatura muchas veces hasta lo normal, que los estreñidos pueden exonerar su vientre, que los que sufren intensos dolores se calman y consiguen reconciliar el sueño, y en cada caso particular alguna mejoría ostensible aparece al son del ritmo acompasado de música excelsa.

No podemos continuar adelante, sin hacer referencia a ese ruido mal llamado música de los tiempos modernos, ya conocido con el nombre de «rumba», «conga», y otros que no hay para qué citar, pues lo importante es el hecho. Esos sonidos estridentes, arrítmicos, producen psiconeurosis, erotamia y destemplamiento general de las potencias vitales y emocionales.

Las consecuencias desastrosas de esas estridencias mal llamadas música, solamente podrían descubrirse en forma palpable, si se pudiera penetrar sigilosamente en la psiquis de cada persona que la ha escuchado, para encontrar allí la lascivia consecuencial, la brusquedad sen-

sual de los actos que se verifican después de escuchar una rumba o conga y aun más, de haber visto las oscilaciones de serpiente en los cuerpos de las bailarinas que tratan de armonizar sus movimientos con la inarmonía de los sonidos estridentes de un «jaz».

Hace algún tiempo en la República Argentina, se realizó una curiosa como sorprendente experiencia, por sus maravillosos efectos, debido a la música. Seguramente el artista en cuestión, había conocido el pensamiento Wagneriano a este respecto.

Un amigo de un músico había caído gravemente enfermo, y todos los esfuerzos de la medicina resultaron inútiles para rehabilitarlo, estando sus familiares y amigos en espera del desenlace fatal. El amigo del paciente, que lo conocía muy bien en sus entusiasmos e intereses artísticos, pidió permiso para tocar el vals que sabía interesaba y agradaba sobremanera al paciente. Al escuchar la pieza de su predilección, se fue animando gradualmente, su mirada de lánguida se hizo brillante, el color pálido de su rostro fue tomando tintes sonrosados, sus fuerzas vitales decaídas empezaron a subir de tono, y a los pocos momentos el enfermo se sentaba por su cuenta en el lecho; se fue caracterizando por segundos, acabó por ponerse de pie, calzar sus pantuflas, y en esos momentos, una dama preparada por el artista, lo tomó en sus brazos

y empezó a bailar con él, resultando que al terminar el bello trozo musical, el paciente había sanado de la enfermedad que lo aquejaba.

La experiencia de Wagner se había convertido de nuevo en realidad, ante los ojos atónitos de los espectadores; pero como la humanidad gusta más de la rutina que de los hechos trascendentes para su propio bien, aquello se dejó a un lado, seguramente porque no producía utilidad material, y así muchos enfermos que podrían rehacerse gracias al arte musical, viven postrados en sus lechos, porque no hay ningún motivo ideal que les aliente la vida, despertando de nuevo el sentimiento de la existencia, y haciendo así a ésta digna de vivirse.

Los que sientan la realidad ideal de estos estudios y comprendan su importancia, deben pasar de la teoría a los hechos y probar, ya que la experiencia demostrará que en las cosas sutiles existe mucho más poder y energía, que en los químicos pesados de la farmacopea.

Recurriendo a las fuerzas íntimas, la humanidad se liberará del pesado fardo de sus enfermedades físicas y morales.

Hay que educar y reeducar las fuerzas íntimas de nuestro ser, aprendiendo a tener devoción por todo lo que palpita y vive; así la fuerza del sentimiento se convertirá en panacea física y en fuerza moral, para trascender las limitaciones del tiempo y del espacio y vivir en

un mundo de armonías, fruto de la interna educación de las potencias del alma.

Los que deseen profundizar el sentido metafísico de lo espiritual y sus trascendentales valores, deben conocer la Ciencia Yogi de la India milenaria, y la Mística Excelsa de los Rosacruces.

Contemplando la belleza de un panorama, la gigantesca caída de una catarata, el volar majestuoso de las águilas, el cabrilleante color de las alas de las inquietas mariposas y el encanto inspiracional que produce todo lo bello, atraemos para nosotros fuerzas de los sutiles planos de la vida, regenerando y embelleciendo nuestra existencia.

Este manual que con cariño y devoción hemos ofrecido a la humanidad doliente, debe ser leído, releído y meditado, porque seguramente en una sola lectura no es posible obtener de él todo lo que puede darnos, ya que mucho de su contenido es el fruto de cuidadosos estudios, de observaciones y de vividas experiencias.

Si sinceramente encontramos que estos conocimientos ennoblecen y mejoran nuestras vidas, debemos propagarlos en pro del bien humano, sirviendo así en el altar de la raza y estableciendo por tal hecho la comunión espiritual que es el sentimiento de fraternidad convertida en realidad en nuestros pensamientos y en nuestros actos.

Agradecemos a usted lector amigo su grato compañerismo por las márgenes del río de la vida, y que ojalá la comunión espiritual de pensamientos cada vez más sanos y más rectos, nos sirvan de acicate permanente para tratar de servir los más elevados intereses de la humanidad, que deben ser los nuéstros propios.

F I N

Dirección del autor:
ISRAEL ROJAS R.
Apartado 14-16 - Bogotá. - Colombia

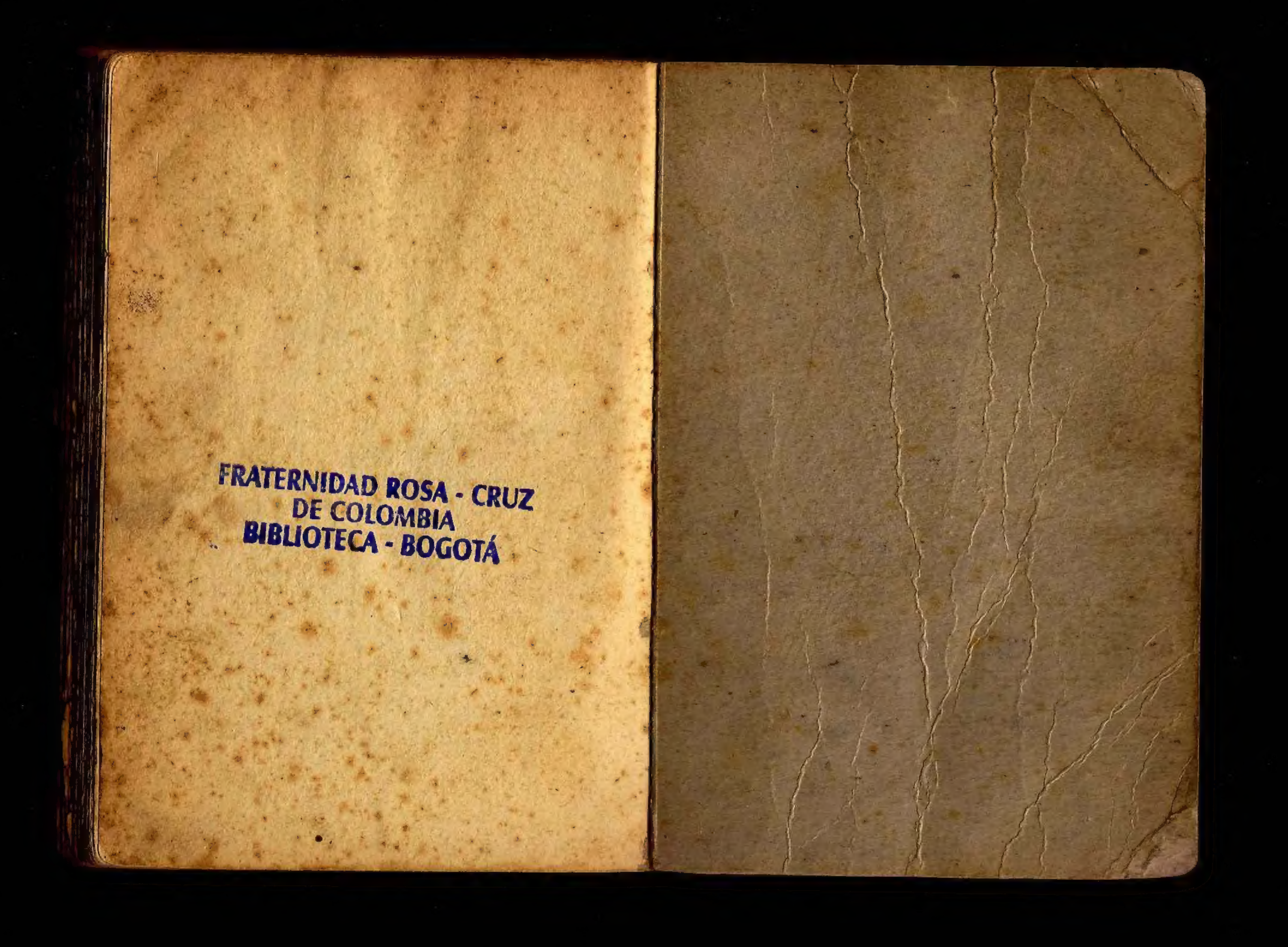
INDICE

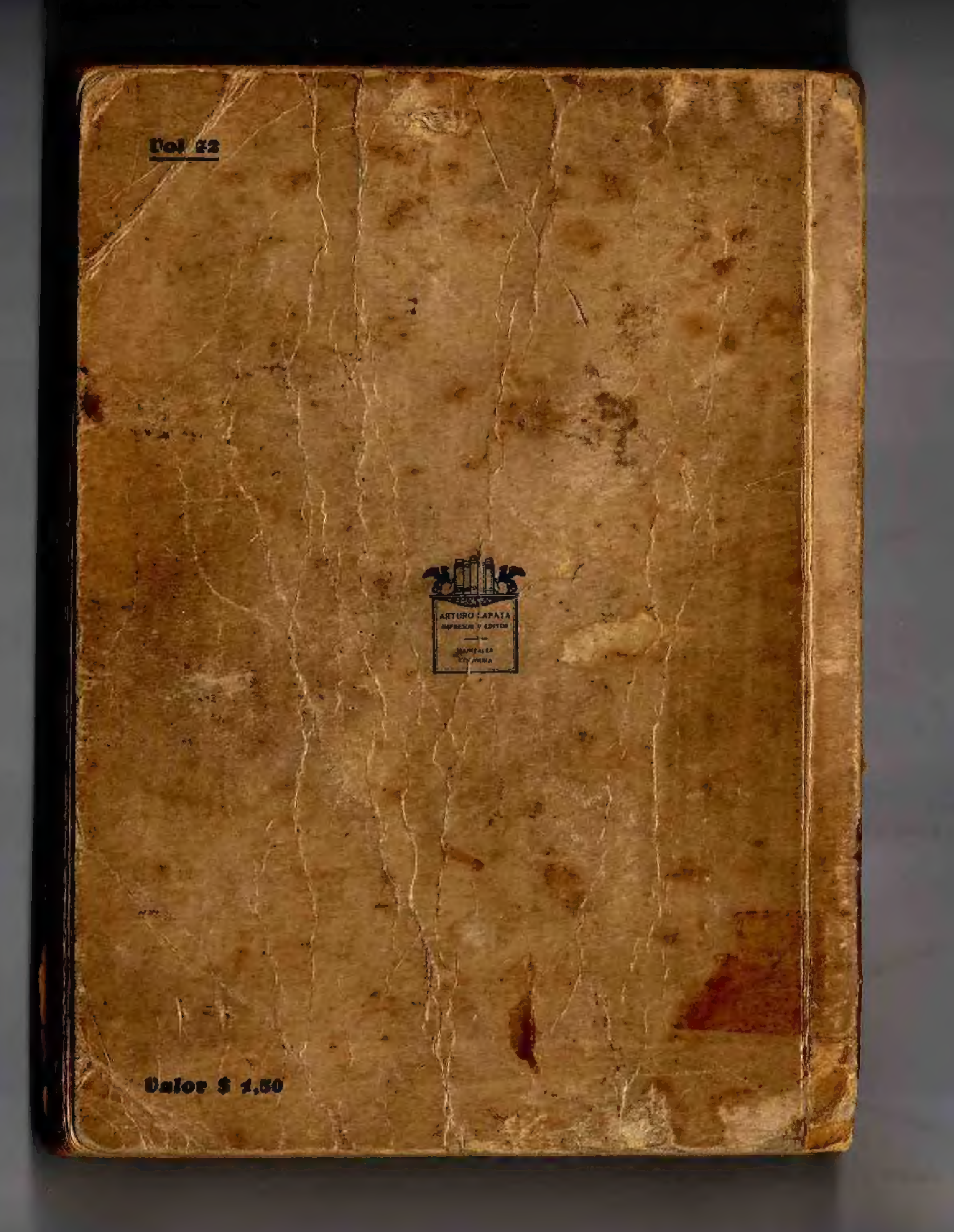
PAGINA

Introducción 5
Viva Sano 7
Mecanismos y funciones orgánicas 9
Sistema linfático 40
Sistema sanguîneo 45
Sistema respiratorio 55
Supersistema 61
Eliminación de residuos 64
Sistema glandular 68
Glándulas suprarrenales 74
Páncreas 80
Timo 81
Tiroides 82
Pituitaria 84
Pineal 86
Síntesis glandular 87
Idiosincracia 94
Antropografía 98

PAGINA

Legumbres y su valor medicinal y nutritivo. 101
Frutas,sus poderes nutritivos y medicinales. 120
Ambiente.......... 129
Climas.......... 134
Baños.......... 140
Aire.......... 143
Ejercicio.......... 145
Descanso.......... 148
Polaridad.......... 151
Higiene sexual.......... 153
Psicoterapia.......... 156
Mente.......... 160
Pasiones.......... 179
Emociones.......... 187
Imaginaciôn.......... 200
Sentimiento.......... 215


FRATERNIDAD ROSA - CRUZ
DE COLOMBIA
BIBLIOTECA - BOGOTÁ


Vol 42
ARTURO ZAPATA
IMPRESOR Y EDITOR
MANIZALES
COLOMBIA
Valor $ 1,50